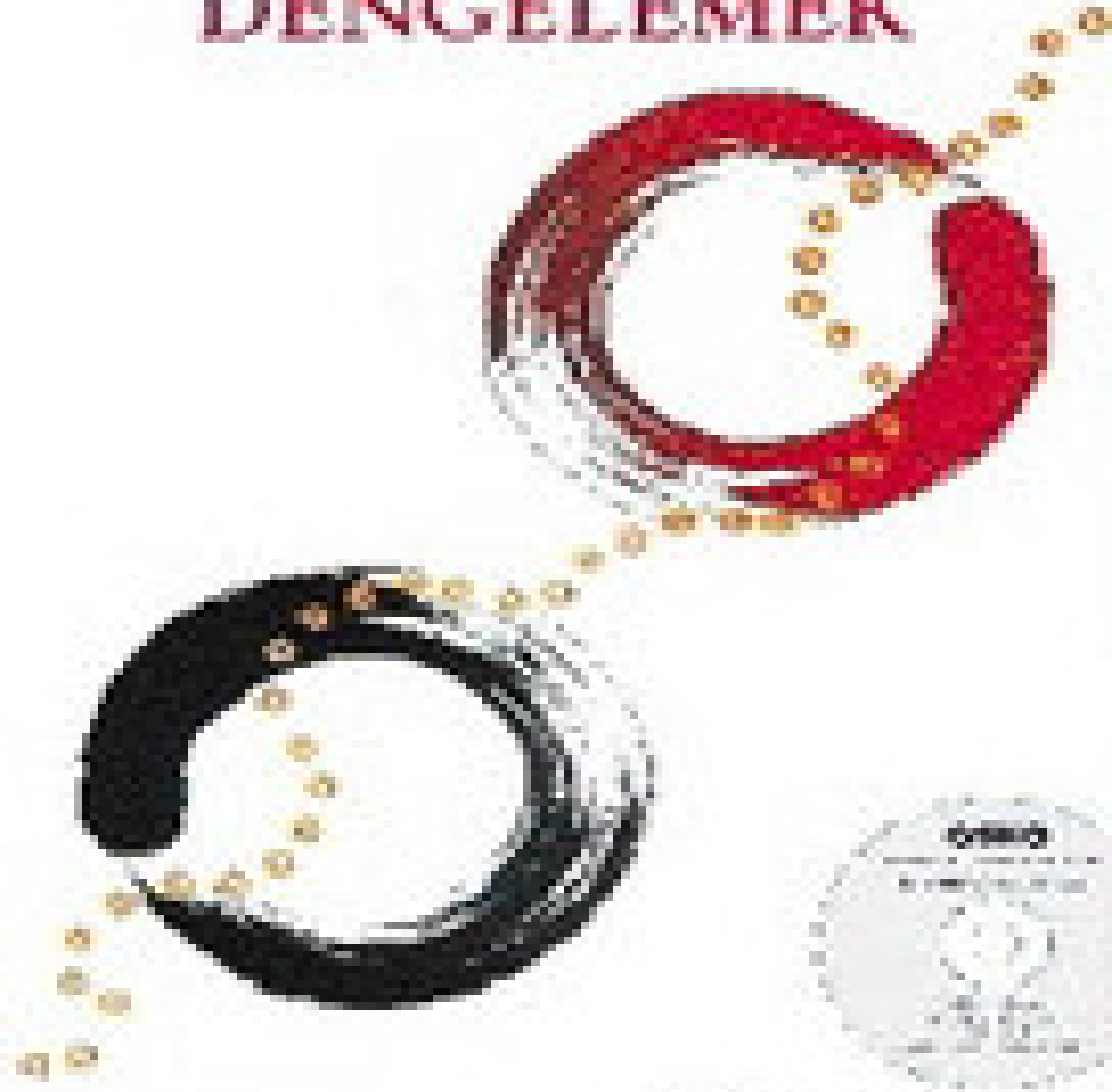
# BEDEN İLE ZİHNİ DENGELEMEK



OSHO

# BEDEN iLE ZiHNi DENGELEMEK

*Beden gözle görünen ruhtur ve ruh gözle görünmeyen bedendir. Beden ve ruh hiç ayrılmaz, birbirinin parçasıdır, bir bütünün parçalarıdır. Bedeni kabullenmelisin, bedeni sevmelisin, bedene saygı duymalısın, bedene minnettar kalmalısın...*

*Beden varolan en karmaşık mekanizmadır – tam anlamıyla bir şaheserdir!*

*Ve bu şahesere tapanlar kutsanmıştır!*

*Hayranlık duymaya kendi bedenin ile başla, çünkü sana en yakın olanı o. Doğanın en yakınına geldiği, varoluşun en yakınına yanaştığı yer bedenindir. Bedeninde okyanusun suları var, bedeninde yıldızların ve güneşin ateşi var, bedeninde hava var, bedenin topraktan yoğrulmuş.*

# içindekiler

BEDEN iLE ZiHNi DENGELEMEK 1

içindekiler 1

ÖNSÖZ 3

GiRiŞ 6

Bölüm 1 -Bedenin Zekası 7

- BEDENİN BİLGELİĞİ 8
- BEDENLE KONUŞ 9
- BEDENİ DİNLE 9
- BEDEN BİR MUCİZEDİR 10
- BEDEN TÜM GİZEMLERİ KAPSIYOR 11
- BEDEN-ZİHİN BAĞLANTILARI 12
- AKLIN VE BEDENİN İKİ AYRI ŞEY DEĞİLDİR 13
- İNSANA BİR BÜTÜN OLARAK DAVRANMAK 14

Bölüm 2 -Yaşama Karşı Olumsuz Şartlanmanın Şifrelerini Çözmek 15

- NİYE MUTSUZ OLMAYI SEÇİYORUZ 15
- İKİ DEĞİŞİK YAŞAM TARZI 19
- BEDEN SENİN DOSTUN 22
- "KEŞKE"NİN HAYALETİ 24
- MUTSUZLUĞA SARILMAKTAN VAZGEÇ 28
- MUTLULUĞUN BİLİNCİNDE OL 31

Bölüm 3 -Sağlıklı Olmanın Temel Şartları 32

- BEDENLE TEMAS KUR 32

KENDİNE KARŞI DÜRÜST OL 35

RAHATLA VE HAYATI GELDİĞİ GİBİ YAŞA 37

BEDENİN BİLGELİĞİNE İZİN VER 39

BİR NEŞE SENFONİSİ 39

GÜL VE BÜTÜNÜ GÖR 41

Bölüm 4 -Belirtiler ve Çözümler 46

1- KARINDA GERİLİM 47

2- BEDENDEN KOPUK HİSSETMEK 48

3- OMUZ VE BOYUN AĞRISI 49

4- STRESE BAĞLI HASTALIKLAR 51

5- BEDENİ İÇERİDEN HİSSETMEK 53

6- UYKUSUZLUK 54

7- GERİLİM VE RAHATLAMA 56

8- BEDEN HAKKINDA OLUMSUZ DÜŞÜNCELER 59

9- GÜZEL VE ÇİRKİN 60

10- SAHTE VE GERÇEK GÜZELLİK 61

11-YAŞLANMAK 61

12- CİNSEL SOĞUKLUK 62

13- İKTİDARSIZLIK 64

14- İÇİNE KAPANIK HİSSETMEK 66

15- HASTALIK HASTALIĞI 67

16- DUYULARI CANLANDIRMAK 69

17- BEDENSEL ZEVKLER 70

18- ÇOK YEMEK, AZ SEKS 72

19- ORUÇ TUTARAK TOKSİNLERDEN ARINMAK 73

20- ORUÇ VE ŞÖLEN 75

Bölüm 5 -Meditasyonun Tedavi Gücü 79

OSHO'NUN AKTİF MEDİTASYON TEKNİKLERİ 80

KENDİNİ BIRAKMA DURUMU 83

GÜNLÜK MEDİTASYON 90

RAHAT VE KONFORLU 91

Bölüm 6 -Bilince Açılan Kapı 92

MERKEZ VE ÇEVRE 93

BEDEN, RUH VE AKLIN UYUMU 97

SEN BEDENDEN İBARET DEĞİLSİN 101

AMAÇ ARAYIŞINDAN COŞKUYA 102

İÇERDEKİNİ UNUTMAYIN 104

Bölüm 7 -Kendine Zihin-Bedenle Konuşmak için Gerekli Olan 105

Unutulmuş Lisanı Hatırlatmak: Bir OSHO Meditasyon Terapisi 105

CD'Yİ NASIL KULLANACAKSINIZ? 106

MEDİTASYONA HAZIRLANMAK 108

# ÖNSÖZ

Beden gözle görünen ruhtur ve ruh gözle görünmeyen bedendir. Beden ve ruh hiç ayrılmaz, birbirinin parçasıdır, bir bütünün parçalarıdır. Bedeni kabullenmelisin, bedeni sevmelisin, bedene saygı duymalısın, bedene minnettar kalmalısın...

Beden varolan en karmaşık mekanizmadır – tam anlamıyla bir şaheserdir!

Ve bu şahesere tapanlar kutsanmıştır!

Hayranlık duymaya kendi bedenin ile başla, çünkü sana en yakın olanı o.

Doğanın en yakınına geldiği, varoluşun en yakınına yanaştığı yer bedenindir. Bedeninde okyanusun suları var, bedeninde yıldızların ve güneşin ateşi var, bedeninde hava var, bedenin topraktan yoğrulmuş. Bedenin varoluşun tümünü, tüm elementleri temsil ediyor. Ve nasıl da bir değişim! Nasıl da bir metamorfoz! Toprağa bak ve sonra kendi bedenine bak, bu nasıl bir değişimdir böyle ve sen ona hiç hayranlık duymadın! Toz kutsal hale geldi – bundan büyük mucize olur mu? Daha fazla ne mucizesi bekliyorsun? Ve mucizeyi her gün izliyorsun. Çamurdan lotus çiçeği doğuyor...ve toz topraktan güzel bedenimiz yükseliyor.

Temelde herkesin kalbin sessizliği – bir başka deyişle meditasyon – ile tanışması ve herkesin kendi bedenine karşı merhamet göstermesi gereken bir dünyada yepyeni bir eğitim sistemi olması gerekiyor. Çünkü kendi bedenine karşı merhametli olmazsan başka hiçbir bedene merhamet gösteremezsin. O yaşayan bir organizma ve sana hiçbir zararı olmadı. Ana rahmine düşüşünden ölümüne dek sana devamlı hizmet edecek. Her istediğini yapacak, hatta imkansızı bile... ve sana itaat edecek.

Bu kadar akıllı ve itaatkar bir mekanizma yaratmak düşünülemez bile. Bedeninin tüm işlevlerinin farkına varsan şaşırırsın. Bedeninin neler yaptığını hiç düşünmedin. O mucizevi, o esrarengiz. Ama sen hiç onu araştırmadın. Hiç kendi bedeninle tanışmak zahmetine katlanmadın. Başka insanları sevdiğini mi sanıyorsun? Sevemezsin, çünkü başka insanlar da sana bedenler olarak görünüyor.

Beden tüm yaradılışın en büyük gizemi. Bu gizemin sevilmeye, sırlarının ve işlevlerinin yakından incelenmeye ihtiyacı var. Ne yazık ki dinler bedene karşı her zaman tavır aldı. Ama bu da bize bir ipucu, açık bir belirti sunuyor: İnsan, bedenin zekasını ve bedenin gizemini öğrenirse ne din adamlarıyla ne de Tanrı ile işi olur. En büyük gizemi kendi içinde keşfeder ve bedenin gizeminde bilincin tapınağı yer alır.

Kendi bilincinin, kendi varlığının farkına vardıktan sonra senin üzerinde Tanrı yoktur. Sadece bu farkındalıkta bir insan diğer insanlara, diğer canlılara saygı duyar çünkü onların hepsi kendisi kadar gizemlidir – hayatı zenginleştiren değişik ifadeler, çeşitlerdir. İnsan bir kez içindeki bilince kavuştu mu, o insan sonsuzluğun anahtarını elde etti demektir.

Sana bedenini sevmeyi öğretmeyen bir eğitim sistemi bedenine merhamet duymayı, onun gizemlerine erişmeyi ve kendi bilincine ulaşmayı da öğretmez. Beden bir kapıdır – beden eşiktir ve beden ile bilinç konusuna değinmeyen bir eğitim sistemi sadece eksik değil aynı zamanda zararlıdır da, çünkü yıkıcı olmaya devam eder. Oysa o bilinç sende müthiş bir yaratma dürtüsü oluşturur – dünyada daha fazla güzellik yaratmak, dünyada daha fazla konfor yaratmak için.

İnsanın daha iyi bir bedene, daha sağlıklı bir bedene ihtiyacı var. İnsanın daha uyanık, tetikte bir varlık olmaya ihtiyacı var.

İnsanın varoluşun ona sunmaya hazır olduğu birçok lüks ve konfora ihtiyacı var.
Varoluş sana burada hemen şimdi cenneti sunmaya hazır, ama sen onu hep erteliyorsun – ta ölümden sonrasına.
Sri Lanka'da çok önemli bir mistik ölüm döşeğindeydi. Binlerce insan ona saygı duyuyordu ve çevresini sarmışlardı. Gözlerini açtı: bu kıyılarda alacağı birkaç nefes kalmıştı ve sonra gidecekti ve sonsuza dek yok olacaktı. Herkes onun son sözlerini duymak için sabırsızlanıyordu.
Yaşlı adam dedi ki, "Tüm yaşamım boyunca size neşeli olmayı, coşkunluğu, tefekkürü öğrettim. Şimdi öbür kıyıya gidiyorum. Artık sizinle olamayacağım. Beni dinlediniz, ama size anlattıklarımı hiç uygulamadınız. Hep ertelediniz. Ama şimdi ertelemenin bir anlamı kalmadı, ben gidiyorum. Aranızda benimle gitmeye hazır olan var mı?"
Her yeri sessizlik bürüdü. İnsanlar bir birlerine bakıp şöyle düşündüler: "Şu adam, onun kırk yıllık müridi...o hazırdır belki." Ama o adam da diğerlerine bakmakla yetindi – kimse ayağa kalkmadı. Sadece odanın gerilerinden birisi elini kaldırdı. Mistik, "Sonunda cesur birisi çıktı," diye düşündü.
Ama adam dedi ki, "Lütfen niye ayağa kalkmadığımı ve sadece elimi kaldırdığımı size açıklamama izin verin. Diğer kıyıya nasıl gidileceğini bilmek istiyorum, çünkü bugün tabii ki hazır değilim. Hala yapılmamış pek çok iş var. Bir konuğum geldi, oğlum evleniyor ve bugün gidemem. Siz diğer kıyıdan geri gelemeyeceğinizi söylüyorsunuz, ama bir gün, mutlaka bir gün, ben gelip sizinle buluşacağım. Eğer bize bir kez daha açıklayabilirseniz – tüm yaşamınız boyunca açıklamış olsanız bile bir kerecik daha – diğer kıyıya nasıl ulaşılıyor? Ama lütfen şu anda gitmeye hazır olmadığımı

unutmayın. Sadece hafızamı tazelemek istiyorum, böylece doğru zaman gelince..." O doğru zaman asla gelmez.
Bu sadece o zavallı adamla ilgili bir hikaye değil, bu milyonlarca insanın, hatta neredeyse herkesin hikayesi. Hepsi doğru zamanı, yıldızların doğru dizildiği anı bekliyor... Astrolojiye dalıyor, falcıya gidiyor, yarın neler olacağını öğrenmek için değişik yöntemlere başvuruyorlar.
Yarın hiçbir zaman olmaz – hiç olmadı. Bu sadece aptalca bir erteleme stratejisi.
Olanlar hep bugün olur.
Doğru bir eğitim sistemi sana – herkese – şimdi burada yaşamayı, cenneti bu dünyada yaratmayı öğretir. Sana ölümün gelmesini beklememeyi ve ölüm mutsuzluğunu noktalayana dek mutsuz olmayı kesmeni öğretir. Bırak ölüm gelsin seni dans ederken ve eğlenirken ve severken bulsun.
Eğer insan hayatını cennetteymişçesine yaşarsa ölüm bu deneyimden hiçbir şey çalamaz. Benim yaklaşımım sana buranın cennet olduğunu, başka hiçbir yerde cennet olmadığını ve mutlu olmak için herhangi bir hazırlığın gerekmediğini öğretmek. Sevecen olmak için disipline gerek yok; biraz uyanıklık, biraz dikkat, biraz anlayış yeterli. Eğer eğitim sana bu azıcık anlayışı veremiyorsa, o eğitimden sayılmaz.

# GİRİŞ

Doktorlar ve bilim insanları son zamanlarda sağduyumuzun bize hep söylediğini tekrarlar oldular; buna göre beden ile akıl arasında derin bir bağ var ve bu da sağlığımızı temelden etkiliyor. Araştırmalarda fiziksel rahatsızlıklarımızın neredeyse yarısının strese bağlı olduğu keşfedildi. "Placebo etkisi" – insanlara ilaç verildiği ya da tedavi edildikleri söylenerek sadece bir şeker verildiği halde, buna inanan insanların iyileşmeleri hakkında birçok kayıt bulunuyor.

"Hepsi kafanın içinde" – çoğumuz herhangi bir fiziksel veya duygusal rahatsızlığımızdan bahsettiğimizde hayatımızda en az bir defa bu sözleri duymuşuzdur. İnkar etsek bile içimizde gizlice doğru olduğundan şüphelenmişizdir. Sorun, hepsinin "kafamın içinde" olduğunu entelektüel düzeyde anlamamın bir işe yaramamasında. Osho'nun konuşmalarında çoğu kez değindiği gibi, bilincimizin ince katmanı (aklın bir şeyi entelektüel düzeyde anlayan kısmı) gerçekliğimizin sadece onda biridir. Bilinçaltı katmanları çok daha geniştir ve onlarla temas halinde değilsek etkileri çok daha güçlü olur.

Osho, 1989'da geliştirdiği devrim yaratan tekniği ile işte bu ilişkilere – beynin bilinçli ve bilinçaltı katmanlarının arasındaki ilişkiler ile onların bedenimiz ve genel sağlığımıza etkileri – ışık tutar. Bu süreç, omuzu ona çok acı verdiğinde kendi bedeni ile bir deneye giriştiğinde başlar. O sırada sekreterinin aldığı notlara göre Osho ağrıya "omuzumdan düş" komutu verir ve o da gerçekten düşer ve önce koluna sonra bacağına inerek yok olur. Ama o deneylerini sürdürür ve başkalarını da beden ile konuşarak acıdan vazgeçmesini, ona artık ihtiyaç olmadığını ve gittikten sonra geri gelmesine gerek kalmayacağını söyleyen bir teknik geliştirmeye davet eder. Bundan sonraki birkaç haftada "Kendinize Beden-Zihin

ile Konuşmak için Gerekli Kayıp Lisanı Hatırlatmak" adlı eser ortaya çıkar. Bu şimdi Hindistan'ın Pune şehrindeki Osho Meditasyon Merkezi'nde ve eğitilmiş kişiler tarafından dünyanın çeşitli yerlerinde birer saatlik seanslardan oluşan yedi günlük bir kür şeklinde sunuluyor.
Bu kitabın yayınlanması sayesinde bu süreç onu kendi kendilerine uygulayabilecek bireyler ve hastalarına önerebilecek sağlık sektöründeki profesyoneller ile danışmanlar için de ulaşılır hale geliyor.
Kitap, Osho'nun çeşitli konuşmalarından bir derleme yapılarak hazırlandı ve beden ve onunla ilişkimiz hakkında farkında olmayabileceğimiz düşüncelere bakarak başlıyor. Hemen hepimiz yaşam karşıtı tavırlar ve bedene karşı şartlanmalar ile yetiştirildik. Ve öğretmenlerle ebeveynlerin çocukları "medenileştirmek" ve topluma kazandırmak adına giriştiği iyi niyetli çabalar çoğu kez onların doğal neşe ve canlılığını, duyularının keskinliğini, kendi bedenleri hakkındaki doğal meraklarını bastırmakla sonuçlanıyor.
Yetişkinler olarak kendi geçmişimizi ve yetiştiriliş tarzımızı değiştiremeyiz – ama o yetiştirilişin üstü kapalı öğelerinin ve onların bizi nasıl etkilediğinin farkına varabiliriz. Farkında olma sürecindeki esas sihirli taraf, daha önce bilinçsizce uyguladığımız tavırların üzerimizdeki etkisini yitirmesinde ve kendimiz için yepyeni, hayata olumlu bakan seçimler yapmaya başlayabilmemizdedir. Bu yeni temel atılınca bedene ve onun ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olduğumuzu, bizim adımıza yaptığı mucizevi çalışmalara karşı minnettar kaldığımızı, ona karşı değil onunla birlikte çalıştığımızı, kendimize koyduğumuz hedeflere ulaştığımızı görürüz.
Fiziksel ve psikolojik sağlık yakından ilintili ve birbirine bağımlıdır. BEDENLE ZİHNİ DENGELEMEK, bedenle

zihin arasındaki bu ortaklığı desteklemek için gerekli olan bilinçli anlayışı ve pratik yöntemleri birlikte sunuyor. Ekteki meditasyon CD'sini nasıl kullanacağınıza dair bilgi alabilmek için kitabın son bölümüne bakabilirsiniz.

*Carol Neiman, Editör*

# Bölüm 1 -Bedenin Zekası

*Batı tıp bilimi insanı ayrı bir birim olarak görmüştür – doğadan ayrı. Bu yapılan en ciddi hatalardan biridir. İnsan doğanın bir parçasıdır; sağlığı ise doğa ile uyum içinde olmaktan ibarettir.*

*Batı tıbbı insana mekanik açıdan bakar, bu nedenle mekaniğin başarılı olduğu yerde o da başarılıdır. Ama insan bir makine değildir; insan organik bir bütündür ve sadece hasta parçasının iyileştirilmesi yetmez. Hasta parça tüm organizmanın zor durumda olduğuna dair bir göstergedir. Hasta parça göze batar, çünkü en zayıf nokta odur.*

*Hasta olan yeri iyileştirirsin ve başarılı olmuş gibi gözükürsün...ama sonra hastalık yeniden baş gösterir. Tek yaptığın hastalığın kendini hasta olan yerden göstermesini engellemek olmuştur; onu daha güçlendirmiş oldun. Ama insanın bir bütün olduğunu anlamıyorsun: ya hastadır ya da sağlıklı, arası yoktur. İnsana bütün bir organizma olarak bakılmalıdır.*

Temelde bedenin her zaman seni dinlemeye hazır olduğunu anlamak yatar – ama onunla hiç konuşmadın, hiçbir zaman iletişim kurmadın. İçindeydin, onu kullandın, ama hiç teşekkür etmedin. O sana hizmet ediyor, hem de elinden gelen en akıllı biçimde.

Doğa bedeninin senden daha zeki olduğunu biliyor, çünkü bedendeki tüm önemli şeyler sana değil ona verildi. Örneğin,

nefes almak, kalp atışı, kan dolaşımı, yenenlerin sindirilmesi – bunlar sana bırakılmıyor; öyle olsaydı çoktan başın derde girmişti. Nefes almak senin kontrolünde olsaydı çoktan ölmüştün. Yaşamaya devam etmen için hiç şansın kalmazdı, çünkü nefes almayı her an unutabilirdin. Birisiyle tartışırken nefes almayı unutabilirdin. Gece uyuduğunda kalbinin atması gerektiğini unutabilirdin. Nasıl hatırlayabilirdin ki? Ve sindirim sisteminin ne kadar çok iş yaptığını biliyor musun? Bir şeyler yutup duruyorsun ve harika bir iş yaptığını, herkesin yutkunabileceğini sanıyorsun.

İkinci Dünya Savaşı'nda bir adamın boğazına kurşun isabet etti. Adam ölmedi, ama boğaz yoluyla yiyip içemiyordu, tüm boğaz yolunun kapanması gerekti. Doktorlar midesinin kenarında ufak bir geçit açtılar, bunun içinden bir boru çıkıyordu ve adam o boruya yemek koyuyordu, ama bunun hiçbir zevki yoktu. Dondurma koysa bile... adam çok kızmıştı.

"Bu...." dedi, "Ben bundan hiçbir tat alamıyorum." Sonra bir doktor bir teklifte bulundu: "Şöyle yap. Önce yemeğin tadına bak, sonra boruya koy." Adam kırk yıl boyunca bunu yaptı. Önce çiğneyip keyfini çıkarıyor, sonra da boruya koyuyordu. Boru pekala işe yarar, çünkü bedeninin içinde de bir boru var aslında, ama derinin altında gizli, hepsi o. Bu talihsiz adamınki açıktaydı. Üstelik seninkinden de iyiydi, ne de olsa temizlenebiliyordu.

Tüm sindirim sistemi mucizeler yaratıyor. Bilim adamlarının dediğine göre her birimiz ufacık sindirim sisteminin yaptığı şeylerden birini üstlensek yiyecekleri kana dönüştürmek, gerekli malzemeleri gerekli yerlere göndermek için koskoca bir fabrika kurmamız gerekirdi. Bazı maddelere beynin ihtiyacı var ve onlar kan dolaşımı yolu ile beyne

ulaştırılıyorlar. Diğerlerine başka yerlerde ihtiyaç var – gözlerde, kulaklarda, kemiklerde veya ciltte – ve beden hepsini yetmiş, seksen, doksan yıl boyunca yerine götürüyor – ama sen buradaki bilgeliği görmüyorsun.

## BEDENİN BİLGELİĞİ

Basit metalleri altına çevirmeye uğraşan simyacıları duymuşsundur. Bedenin çok daha iyisini yapıyor – senin içeri atıp durduğun bir sürü ıvır zıvırı kana, kemiğe dönüştürüyor. Sadece kana ve kemiğe de değil: onlardan beyni besleyecek malzeme de yaratıyor. Dondurma ve koladan, beynini oluşturuyor, bir Rutherford, bir Albert Einstein, bir Buda, bir Zarathustra, bir Lao Tzu yaratabilen beyni. Şu mucizeye bir bakın!

Beyin kafatasının içinde ufacık bir şey... Tek bir beyin dünyanın tüm kütüphanelerindeki bilgileri saklayabilir. Kapasitesi neredeyse sonsuz. En müthiş hafıza sistemi. Aynı kapasitede bir bilgisayar yaratmak istersen çalışabilmesi için kilometrelerce yere ihtiyacın olur. Bilim her ne kadar ilerlemiş olsa da henüz dondurmayı kana dönüştürmeyi beceremiyor. Bilim insanları deniyorlar, ama dondurmayı kana dönüştürmek için gerekli ipucunu bulamıyorlar; dondurmadan beyin yaratamıyorlar! Belki de bu asla gerçekleşmeyecek. Gerçekleşse bile beyin aracılığı ile olacak; yine beynin bir mucizesi olacak.

# BEDENLE KONUŞ

Bedenle iletişim kurmaya başlayınca işler çok kolaylaşıyor. Bedenin zorlanması gerekmiyor, ikna edilebilir. Bedenle kavgaya girişmek gerekmiyor – bu çirkin, şiddet dolu ve saldırgan olur ve herhangi bir sürtüşme sadece daha fazla gerginlik yaratmaya yarar. O yüzden sürtüşmeye gerek yok – bırakın rahatlık ön planda olsun. Ve beden Tanrı'nın öyle güzel bir hediyesi ki onunla itişmek Tanrı'ya karşı gelmek ile eşdeğer. O bir tapınak... Biz de içinde yaşıyoruz; o bir mabet. Biz onun içinde varoluyoruz ve ona iyi bakmak zorundayız – o bizim sorumluluğumuz.

Başta biraz tuhaf gelecek, çünkü bize kendi bedenimizle konuşmak hiç öğretilmedi – ama bu sayede mucizeler gerçekleşebilir. Biz farkında olmadan zaten gerçekleşiyor. Ben sizinle konuşurken elim bir hareket yapıyor. Sizinle konuşuyorum – beynim sizinle iletişim halinde. Bedenim onu takip ediyor. Beden beyinle uyumlu içinde.

Sen elini kaldırmak istediğinde hiçbir şey yapman gerekmiyor – sadece kaldırıyorsun. Sadece kaldırmak istediğin düşüncesi aklından geçiyor ve beden bunu uyguluyor – bu bir mucize. Aslında biyoloji ve fizyoloji bunun nasıl olduğunu henüz açıklayabilmiş değil, çünkü fikir sonuçta sadece bir fikirdir; elini kaldırmak istiyorsun – bu bir fikir. Bu fikir nasıl oluyor da ele verilen fiziksel bir mesaj haline dönüşebiliyor? Üstelik hiç de uzun zaman almıyor – sadece bir saniye; bazen aradan hiç zaman geçmiyor.

Örneğin, ben seninle konuşuyorum ve elim işbirliğine devam ediyor; arada zaman aşımı yok. Beden adeta beyin ile paralel çalışıyor. O çok duyarlı – bedeninle nasıl konuşulacağını öğrenmelisin ve işte o zaman pek çok şey yapılabilir.

## BEDENİ DİNLE

Bedeni izle. Asla hiçbir şekilde onu baskı altına almaya çalışma. Beden senin temelin. Bir kez bedenini anlamaya başlarsan mutsuzluğunun yüzde 99'u yok olup gider.

Ama sen dinlemedin – şimdiye kadar. Beden diyor ki, "Dur! Yeme!" Sen yemeye devam ediyorsun; beynini dinliyorsun. Beyin diyor ki, "Bu çok lezzetli. Hadi birazcık daha." Sen bedeni dinlemiyorsun. Beden kendini kötü hissediyor, mide diyor ki, "Yeter! Bu kadarı fazla! Yoruldum!" Ama beyin de "Şu lezzete bak... Hadi biraz daha," diyor. Sen beyni dinlemeye devam ediyorsun. Bedeni dinlersen sorunlarının yüzde 99'u yok olup gidecek ve kalan yüzde bir gerçek sorunlar değil, ancak kazalar olacak.

Ama ta çocukluğumuzdan beri beden ile ilgilenmemiz engellendi, bedenden koparıldık. Çocuk aç olduğu için ağlar ve annesi saate bakar, çünkü doktor ancak üç saat geçtikten sonra çocuğa süt verilmesi gerektiğini söylemiştir. Anne çocuğa bakmaz. Aslında gerçek saat çocuktur, ama kadın saate bakmaya devam eder. Doktoru dinler, ama çocuk ağlar ve yemek ister ve çocuk yemeği hemen şimdi ister. Ona hemen şimdi yemek verilmezse bedeninden uzaklaştırılmış olur. Sen de ona yemek yerine emzik veriyorsun. Bu durumda hile yapıp onu kandırıyorsun. Ona sahte, plastik bir şey veriyorsun ve çocuğun bedenine karşı duyarlılığını başka yöne çekip yok ediyorsun. Beden kendi bildiğini ifade etmekten alıkonuyor; işin içine beyin giriyor. Emzik çocuğu sakinleştirir ve çocuk uykuya dalar. Sonra saat zamanın

dolduğunu söyler ve çocuğa süt vermek zorundasındır. Ama şimdi çocuk mışıl mışıl uyumaktadır, bedeni de uykudadır; onu uyandırırsın, çünkü doktor sütün şimdi verilmesi gerektiğini söylemiştir. Yeniden çocuğun doğal ritmini bozarsın. Yavaş yavaş tüm varlığını altüst edersin. Bir an gelir ki bedeni ile hiçbir ilgisi kalmamıştır. Bedeninin ne istediğini bilmez – bedeninin yemek yemek isteyip istemediğini bilmez; bedeninin sevişmek isteyip istemediğini bilmez. Her şey dışarıdan gelen bir şeylerle yönetilir. Playboy dergisine bakar ve canı sevişmek ister. Bu aptalcadır; bu beynin yolladığı bir sinyalden ibarettir. Bu sevişmenin iyi olması mümkün değildir; sadece bir hapşırıktan ibaret olacaktır, başka bir şey değil, bir boşalma. Asla aşk olamaz. Aşk beyinde nasıl oluşabilir ki? Beyin aşkla ilgili hiçbir şey bilmez. Onu bir görev haline getirir. Bir karın, bir kocan vardır, sevişmek zorunda hissedersin – bir göreve dönüşür. Görev bilinci içinde her akşam sevişirsin. Olayın içten gelen bir tarafı kalmamıştır. Sonra da endişelenirsin, çünkü bunun seni tatmin etmediğini hissetmeye başlarsın. Bir başkasını ararsın. Mantık çerçevesinde düşünürsün: "Belki de bu benim için doğru insan değil. Belki de o benim ruh ikizim değil. Belki de o benim için yaratılmamış. Ben onun için yaratılmadım, çünkü beni hiç çekmiyor." Sorun karşındakinde değil: ne sen ne de o bedeninde değilsiniz. Eğer insanlar bedenlerinde olsalardı kimse orgazm denen o güzelliği kaçırmazdı. Eğer insanlar bedenlerinde olsalardı orgazm deneyimleri sayesinde Tanrı'nın ilk bakışlarını yakalarlardı.

Bedenini dinle, bedeninizi izle. Beyin aptaldır; beden akıllıdır. Eğer bedenin derinlerine inersen o derinlikte ruhunu bulursun. Ruh bedenin derinliklerinde saklıdır.

## BEDEN BİR MUCİZEDİR

O müthiş güzel ve bir o kadar da karmaşıktır. Beden kadar karmaşık, onun kadar usta başka hiçbir şey yoktur. Sen onun hakkında hiçbir şey bilmiyorsun. Ona sadece aynada baktın. Hiç içeriden bakmadın; o kendi içinde bir evrendir. Mistiklerin hep dediği de işte bu: bedenin minyatür bir evren olduğu. Ona içerden bakarsan öyle geniştir ki – milyonlarca ve milyonlarca hücre ve her hücre kendi başına bir canlı ve her hücre öyle akıllıca davranıyor ki neredeyse bu imkansız, inanılmaz, akıl almaz bir olay.

Yemek yiyorsun ve beden onu ete, kemiğe, kana dönüştürüyor. Yemek yiyorsun ve beden onu bilince, düşünceye dönüştürüyor. Her an bir mucize oluyor. Her hücre öyle sistematik, öyle düzenli bir şekilde, öylesine bir iç disiplinle işlevini yerine getiriyor ki bu imkansızmış gibi geliyor – milyonlarca hücre. Sadece senin bedeninde yetmiş milyon hücre var – yetmiş milyon ruh. Her hücre kendi ruhuna sahip. Ne kadar da iyi çalışıyorlar! Her biri öylesine ahenk içinde, öylesine ritmik ve uyumlu ki. Aynı hücreler gözleri oluşturur ve aynı hücreler cildi oluşturur ve kalbini ve iliğini ve aklını ve beynini. Aynı hücreler kendi aralarında uzmanlaşır – ve sonra uzman hücre olurlar – ama aynı hücredirler. Nasıl da güzel hareket ederler, nasıl da uyum ve sessizlik içinde çalışırlar.

İçine gir, gizeminin içine dal, çünkü köklerin orada. Beden senin toprağın; senin köklerin de bedeninde. Bilincin bedendeki bir ağaç gibi. Düşüncelerin ağacın meyveleri. Meditasyonların da çiçekleri... Ama senin köklerin bedende;

beden seni taşıyor. Beden her yaptığına destek veriyor. Aşık oluyorsun; beden seni destekliyor. Nefret ediyorsun; beden seni destekliyor.
Birini öldürmek istiyorsun; beden seni destekliyor. Birini korumak istiyorsun; beden seni destekliyor. Merhamette, aşkta, öfkede, nefrette – her şekilde – beden seni destekliyor. Senin köklerin bedende; sen bedenden besleniyorsun. Kim olduğunu anlamaya başladığında bile beden seni destekliyor.
Beden senin dostun; düşmanın değil. Onun lisanını dinle, şifresini çöz ve yavaş yavaş, bedenin kitabına dalıp da sayfalarını çevirmeye başladıkça yaşamın tüm gizeminin farkına varacaksın. O gizem özetlenmiş halde senin bedenin. Milyon defa büyütüldüğünde o tüm dünyayı kaplıyor.

## BEDEN TÜM GİZEMLERİ KAPSIYOR

Beden tüm gizemleri kapsıyor, evrendeki tüm gizemleri; o minyatür bir evren. Bedenle evren arasında sadece miktar farkı var. Nasıl ki tek bir atom maddenin tüm sırlarını taşıyor, beden de evrenin tüm sırlarına sahip. İnsanın dışarıda sır arayışına girmesi gerekmiyor, sadece kendi içine dönmesi yeterli.
Ve bedene iyi bakmak gerekiyor. Ona karşı olunmamalı, onu lanetlememeli. Onu lanetlersen Tanrı'yı lanetlemiş oluyorsun, çünkü Tanrı bedeninin en derin yerinde yaşıyor. Tanrı kendine ev olarak bu bedeni seçti. Bedenine saygı duy, bedenini sev, bedenine iyi bak.
Sözde dinler insanla bedeni arasında büyük soğukluk yarattı. Bedenden ibaret olmadığın doğru, fakat bu ona karşı olman

gerektiği anlamına gelmiyor; beden senin dostun. Beden seni cehenneme de götürebilir, cennete de. O sadece bir araç. Kendisi tarafsız: sen ne zaman gitmek istersen o hazır. O çok karmaşık, güzel, düzenli bir mekanizma. İnsan kendi bedenini daha iyi anladıkça daha fazla huşu duyuyor. O zaman tüm evrene ne demeli? Şu ufacık beden bile büyük bir mucize; o yüzden ben bedene Tanrı'nın mabedi diyorum.

Ve bir kez bedene karşı tavrın değişti mi içine girmek kolaylaşır, çünkü beden sana açılır. Sana içeri girme izni verir; sana sırlarını açmaya başlar. Yoga'nın tüm sırları ilk kez bu şekilde açığa çıktı. Tao'nun tüm sırları ilk kez bu şekilde açığa çıktı. Yoga cesetlere otopsi yapılarak ortaya çıkarılmadı. Modern tıp bilimi ölü bedenler ve onların incelenmesi üzerine kuruludur. Bu bilimin temelinde bir yanlış var. Henüz yaşayan bedenleri tanımayı başaramadı. Ölü bir bedeni kesip biçerek onun hakkında bir şeyler öğrenebilirsiniz, ama yaşayan bir beden hakkında bir şey öğrenmek tamamen farklıdır. Tıbbın tek bildiği onu parçalamak, kesip açmak, ama kestiğin anda olay değişir. Bir çiçeği dalında tanımak ve anlamak ile onu kesip içine bakmak tamamen farklıdır. Artık aynı fenomen olmaz; çünkü özelliği farklıdır.

Albert Einstein insan olarak cesedinin sahip olmayacağı bazı özelliklere sahip. Bir şair ölüyor – bedeni orada ama şiirleri nerede? Bir dahi ölüyor – bedeni orada ama dehası nerede? Bir aptalla bir dahinin bedenleri aynıdır. Bedeni kesip biçerek onun dahiye mi aptala mı ait olduğunu anlayamazsın veya bir mistiğe mi yoksa hayatında hiçbir gizemin farkında bile olmamış birine mi. Bu imkansızdır, çünkü sen eve bakıyorsun ve orada yaşamış varlık artık içeride değil. Sen sadece kafesi inceliyorsun ve kuş uçmuş; kafesi incelemek ile kuşu

incelemek aynı şey değildir. Ama yine de beden içinde kutsallığı barındırır.
Esas yöntem içine dönüp bedenini oradan izlemek, varlığının en dibinden. Onun nasıl da tıkır tıkır çalıştığını görünce, müthiş bir coşku duyarsın.... Bu evrende oluşan en büyük mucize odur.

## BEDEN-ZİHİN BAĞLANTILARI

Sorunların çoğu psikosomatik, çünkü beden ve akıl iki ayrı şey değil. Akıl bedenin iç bölümü ve beden aklın dış kısmı, bu yüzden herhangi bir şey bedende başlayıp akılda yer edebilir veya tam tersi: akılda başlayıp bedende yer edebilir. Ayrım yoktur; sımsıkı kapalı bölümler yoktur.
Böylece çoğu sorun iki taraflıdır: hem akıldan hem de bedenden çözülebilir. Şimdiye dek dünyadaki usul buydu: Birkaç grup insan tüm sorunların bedene ait olduğunu düşünür – fizyologlar, Pavlovcular, davranış bilimciler... Onlar bedeni tedavi ederler ve tabii yüzde 50 başarılı olurlar. Bilim ilerledikçe daha fazla başarı göstermeyi umarlar, ama asla yüzde 50'den fazlasını başaramayacaklar; bunun bilimin gelişmesiyle hiç ilgisi yok.
Sonra tüm sorunların akıldan kaynaklandığını düşünenler var – bu da ilk iddia kadar yanlış. "Christian Science" mezhebine dahil olanlar ve hipnotizmacılar; hepsi sorunların sadece akıl kökenli olduğunu düşünürler... Bir de psikoterapistler. Onlar da yüzde 50 başarılı olurlar; onlar da eninde sonunda başarı grafiklerinin yükseleceğine inanırlar. Bunların hepsi saçmalık. Yüzde 50'nin ötesine geçemezler; bu onların sınırıdır.

Benim kendi anlayışıma göre her bir sorunun aynı anda her iki cepheden de ele alınması gerekir; her iki perspektiften saldırıya geçmek gerekir, bu iki cephede verilen bir savaş. Ondan sonra insanlar yüzde yüz iyileşebilir. Bilim mükemmel hale geldiğinde çift taraflı çalışacak.
İlk başlama noktası bedendir, çünkü beden akla açılan kapıdır – o işin vitrinidir. Ve beden ele avuca geldiğinden idaresi kolaydır. İlk önce bedenin tüm birikmiş yapılanmalarından arınması gerekir, aynı zamanda aklın da ilham alması gerekir ki yukarı doğru hareket etmeye başlayıp onu aşağı çeken tüm ağırlıkları üzerinden atabilsin.

## AKLIN VE BEDENİN İKİ AYRI ŞEY DEĞİLDİR

Bunu her zaman hatırla. "Fizyolojik süreç" veya "akli süreç" deme. Bunlar iki ayrı süreç değil – sadece bir elmanın iki yarısı. Seni fizyolojik açıdan etkileyen her şey aklını, yani beynini de etkiler. Psikolojik olarak yaptığın her şey de bedeni etkiler. Bu iki ayrı şey değil, tek bir bütündür.
Bedenin aynı enerjinin katılaşmış hali ve aklın da bu enerjinin sıvı hali olduğunu söyleyebilirsin – aynı enerjinin! Yani fizyolojik olarak ne yapıyorsan bunun sadece fizyolojik olduğunu zannetme. Bunun beyninde nasıl olup da bir değişime yol açacağına şaşırma. Eğer alkol alıyorsan beynine neler oluyor? Alkolü bedeninden alıyorsun, beyninden değil, ama beyne neler oluyor? Uyuşturucu kullanıyorsan bu bedene giriyor, beyne değil, ama beyne neler oluyor?
Veya bir oruca girdiğinizde orucu tutan beden oluyor, ama beyne neler oluyor? Veya diğer yönden bakın: cinsel

konularda düşününce bedene neler oluyor? Beden hemen etkileniyor. Aklına bir seks simgesi getir ve göreceksin ki bedenin hazırlanmaya başlıyor.

20. yüzyılın ilk yarısında William James'in ortaya attığı ve ilk bakışta gayet tuhaf görünen bir teori vardı, ama bir bakıma haklıydı. O ve Lange adında bir diğer bilim adamı James-Lange teorisi olarak adlandırılan teoriyi geliştirdiler. Normalde, korktuğunu söyler, o yüzden kaçıp gidersin veya kızarsın, bu yüzden gözlerinizi kan bürür ve hasmına saldırırsın. Ama James ve Lange tam tersini iddia ettiler. Onlara göre kaçtığın için korkarsın; gözlerin kanlandığı için hasmına saldırırsın ve öfkelenirsin. Yani aksini savunuyorlardı. Eğer bu doğru değilse, gözlerin kızarmadığı ve bedenin etkilenmediği gerçek bir öfke vakası görmek istediklerini söylediler. Bedenin etkilenmesine izin vermeden öfkelenmeye çalışın – öfkelenemediğinizi göreceksiniz.

Japonya'da çocuklara öfke kontrolü için çok basit bir yöntem öğretilir. Ne zaman öfke duyarsanız bununla ilgili hiçbir şey yapmayın, sadece derin nefes alın, denir. Dene, göreceksin ki öfkelenmiyorsun. Niye? Derin nefes aldın diye neden öfkelenemiyorsun? Öfkelenmek imkansızlaşıyor. Bunun iki nedeni var. Derin nefes almaya başlıyorsun, ama öfke belli bir nefes ritmine ihtiyaç duyar ve bu ritim olmadan öfkelenmek mümkün değildir. Öfkenin varolabilmesi için belli bir ritimde veya kesik kesik nefes almak gerekir.

Derin nefes alırsan öfkenin dışarı vurması imkansızlaşır. Bilinçli olarak derin nefes alıyorsan, öfke kendini ifade edemez. Öfkenin farklı bir nefes alma yöntemi vardır. Bunu senin yapmana gerek yok; öfke kendisi halleder. Derin nefes alınca kızamazsın.

Ayrıca aklın yer değiştirir. Kızdığında ve derin nefes almaya başladığında aklın öfkeden nefes almaya kayar. Beden kızacak durumda değildir, akıl da konsantrasyonunu başka bir şeye doğrultur. O zaman öfkelenmek zorlaşır. Bu yüzden Japonlar yeryüzündeki en kontrollü insanlardır. Bu sadece çocukluktan gelen bir eğitim sayesinde olur.

Böyle bir olguyu başka bir yerde bulmak zor olsa da, Japonya'da bugün bile geçerli. Bu durum gittikçe azalıyor, çünkü Japonlar da gittikçe Japonluklarını yitiriyorlar. Gittikçe Batılılaşıyor ve geleneksel yöntemler yok oluyor. Ama bu olgu vardı ve hala da var.

Dostlarımdan biri Kyoto'ya gitmişti ve bana yazdığı mektupta şöyle dedi: "Bugün öyle güzel bir olaya denk geldim ki sana bunu yazarak anlatmak istedim. Geri geldiğimde bunun nasıl mümkün olduğunu anlamak istiyorum. Adamın birine araba çarptı. Düştü, kalktı, sürücüye teşekkür etti ve uzaklaştı – sürücüye teşekkür etti!"

Japonya'da bu zor değil. Birkaç derin nefes almış ve böylece mümkün olmuştur. Başka bir tavır almak üzere değişime uğruyorsun ve seni neredeyse öldürmek üzere olan birisine bile teşekkür edebiliyorsun.

Fizyolojik süreçler ve psikolojik süreçler ayrı şeyler değildir, ikisi aynıdır ve her iki ucun birinden başlayarak diğerini etkileyip değiştirebilirsin.

## İNSANA BİR BÜTÜN OLARAK DAVRANMAK

Daha iyi bir dünyada mesleği bedeni iyileştirmek olan birisi meditasyon yapardı. Ve beden acı çektiğinde bunun ardında

bir şey olmalı, çünkü her şey iç içe geçmiştir. O yüzden kimse sadece bedeni iyileştirilerek iyileşemez – bedenin tamamı tedavi edilmelidir. Ama onun bütününe bakabilmek için kendi bütününe bakmak zorundasın.

Her doktorun meditasyon yapması gerekir, yoksa asla gerçek bir doktor olamaz. Diplomaları ve doktorluk yapmak için yetkisi olabilir, ama bana göre o bir şarlatandır, çünkü insanın tamamını tanımadığından sadece belirtileri tedavi edebilir.

Birisinde bir belirti var diyelim, bir migren veya baş ağrısı – onu tedavi edebilirsin, ama derinine inip de bu insanın niye migrene yakalandığını incelemezsin. Belki üzerinde fazla yük var, endişeli, depresyonda. Belki içi o kadar kurumuş ki canı yanıyor. Belki çok fazla düşünüyor ve beynini hiç rahatlatmıyor. Böylece belirtiyi tedavi edebilirsin ve zehirler ve ilaçlar kullanarak belirtiyi yok olmaya zorlayabilirsin. Ama hastalık kendini başka bir yerde gösterir, çünkü temeldeki nedene hiç dokunulmamıştır.

Belirtiler değil insanlar tedavi edilmelidir. Ve insan organik bir bütündür. Bazen öyle olur ki hastalık kendisini ayaklarda gösterir, ama esas neden kafadadır. Bazen tam tersi olur. Çünkü insan bir bütündür...kesinlikle birbiriyle bağlantılı! İnsanlardaki hiçbir şey birbirinden bağımsız değildir. Beden sadece kendi içinde bağlantılı olmakla kalmaz, beden beyne ve sonra da hem beden hem beyin –"soma" ve "psyche" – her ikisi de her şeyin üzerinde bir ruha bağlıdır.

# Bölüm 2 -Yaşama Karşı Olumsuz Şartlanmanın Şifrelerini Çözmek

*Tek görevin mutlu olmak. Mutlu olmayı ibadet haline getir. Mutlu değilsen her ne yapıyorsan orada bir terslik var ve ciddi bir değişime ihtiyaç duyuluyor demektir. Bırak mutluluk belirleyici olsun.*

*Ben bir hedonistim. Ve insanın tek kriteri mutluluktur. O yüzden bir şey yaptığında hep neler olduğuna bak: eğer evde huzurlu veya rahatsan işler yolundadır. Kriter budur; başka hiçbir şey kriter olamaz. Senin için doğru olan bir başkası için yanlış olabilir; bunu da unutma. Çünkü sana kolay gelen bir başkasına kolay gelmeyebilir; ona da başka bir şey kolay geliyordur. O yüzden bu konuda evrensel bir kural yok. Her birey bunu kendisi çözmek zorunda. Sana kolay gelen nedir?*

## NİYE MUTSUZ OLMAYI SEÇİYORUZ

Bu insana ait en karmaşık sorunlardan birisi. Çok derinlemesine incelenmeli ve teorik bir konu değil – seni doğrudan ilgilendiriyor. Herkes böyle davranıyor – hep yanlış yolu, hep üzgün, bunalımlı, mutsuz olmayı seçiyorlar. Bunun temelinde ciddi nedenler olmalı, nitekim var da.

Birincisi, insanların yetiştiriliş şekli çok belirleyici bir rol oynuyor. Eğer mutsuzsan bundan bir şey elde ediyorsun; hep kazanıyorsun. Eğer mutluysan hep kaybediyorsun.

Ta en baştan bir çocuk aradaki farkı sezinler. Ne zaman mutsuz olsa herkes ona sempati duyar; böylece sempati kazanır. Herkes ona karşı sevecen olmaya çalışır; böylece sevgi kazanır. Üstüne üstelik ne zaman mutsuz olsa herkes onunla daha çok ilgilenmeye çalışır; böylece ilgi kazanır. İlgi egonun besinidir, tıpkı alkol gibi bir uyarıcıdır. Size enerji verir; kendinizi önemli hissederseniz. İşte bu yüzden ilgi çekmeye bunca ihtiyaç, bunca istek duyuluyor.

Eğer herkes sana bakıyorsa önemli olursun. Eğer hiç kimse sana bakmıyorsa adeta orada değilmiş gibi hissedersin, sanki yoksun, hiç varolmadın. İnsanların sana bakması, seninle ilgilenmesi sana enerji verir.

Ego ilişkilerde varolur. İnsanların sana olan ilgisi arttıkça daha fazla ego elde edersin. Sana kimseler bakmazsa ego erir gider. Eğer herkes seni tamamen unuttuysa ego nasıl varolabilir? Sen varolduğunu nasıl hissedebilirsin? O yüzden birliklere, topluluklara, kulüplere ihtiyaç var. Tüm dünyada kulüpler mevcuttur – Rotary, Lion, Mason – milyonlarca kulüp ve topluluk. Tüm bu kulüp ve topluluklar başka yollardan ilgi çekmeyi başaramayan insanlara ilgi sağlamak için vardır, hepsi o.

Ta en başından bir çocuk politikayı öğrenir. Politika şudur: mutsuz görün, sonra sempati kazan, sonra herkes sana ilgi göstersin. Hasta görün – önemli olursun. Hasta bir çocuk diktatörleşir; tüm aile onu izlemek zorundadır – o ne derse kanun sayılır.

Mutluyken kimse onu dinlemez. Sağlıklı iken kimse ona aldırmaz. Mükemmel iken kimse ilgi göstermez. Ta en başından yaşamın mutsuz, hüzünlü, karamsar, karanlık yönünü seçeriz. İlk gerçek budur.

Buna bağlı diğer olay ise şudur: mutlu olduğunda, neşeli olduğunda, coşkulu olduğunda herkes seni kıskanır. Kıskançlık herkesin düşmanca tavır takınması, kimsenin dostça davranmaması anlamına gelir; o anda herkes birer düşmandır. Böylece herkesin sana muhalif olmasına engel olmak adına o kadar neşeli olmamayı öğrenmiş oldun – sevincini saklamayı, gülmemeyi.

Gülerken insanlara bak. Çok hesaplı gülerler. İçten kahkaha atmazlar, gülüşleri varlıklarının derinlerinden kopup gelmez. Önce sana bakarlar, sonra yargılarlar...ve ondan sonra gülerler. Ve belli bir oranda gülerler, senin tolerans göstereceğin kadar, tuhaf kaçmayacak kadar, kimsenin kıskanmayacağı kadar.

Gülümsemelerimiz bile politiktir. Kahkaha ortadan kalktı, neşe neredeyse bilinmiyor ve coşkulu olmak neredeyse imkansız, çünkü buna izin verilmiyor. Mutsuzsan kimse deli olduğunu düşünmez. Coşku içinde dans ediyorsan herkes delirmiş olduğunu düşünür. Dans reddediliyor, şarkı söylemek kabul edilmiyor. Neşeli bir insan – böyle birine rastlasak bir acayiplik olduğunu düşünürüz.

Bu ne biçim bir toplum? Eğer birisi mutsuzsa her şey yolundadır; uyum içindedir, çünkü aşağı yukarı tüm toplum mutsuzdur. O da bir üyemiz, bize ait. Birisi coşkulu davranınca onun delirdiğini düşünüyoruz. O bize ait değil – ve onu kıskanıyoruz.

Kıskançlık yüzünden onu yargılıyoruz. Kıskançlık yüzünden onu eski haline döndürmek için her yolu deneriz. Bu eski haline normallik adını veririz. Psikoanalistler yardımcı olur, psikiyatristler de o insanın normal mutsuzluğuna kavuşmasına yardım eder.

Bilim coşkuya izin vermez. Coşku en büyük devrimdir. Tekrar ediyorum: coşku en büyük devrimdir. Eğer insanlar coşkulu olursa tüm toplum değişmek zorunda kalacak, çünkü bu toplum mutsuzluk üzerine kurulu.
İnsanlar mutluysa onları savaşa sürükleyemezsin – Vietnam'a veya Mısır'a veya İsrail'e. Hayır. Mutlu olan birisi sadece gülecek ve: Bu tamamen saçmalık!, diyecektir.
İnsanlar mutluysa onları paraya takıntılı hale getiremezsin. Tüm yaşamlarını para toplamak için harcamazlar. Bir insanın tüm hayatını mahvetmesi, yaşamından ölü paralar için vazgeçmesi, ölerek para toplaması onlara delilik gibi gelir. Ve o insan öldüğünde paralar burada kalır. Bu tamamen çılgınlık! Ama eğer coşku içinde değilsen bu çılgınlığı göremezsin.
Eğer insanlar coşkulu olursa toplumun bütün gidişatı değişmek zorunda kalır. Bu toplum mutsuzluk üzerine kurulu. Mutsuzluk bu toplum için büyük bir yatırım. Çocukları da bu şekilde yetiştiriyoruz... ta en başından mutsuzluğa doğru bir eğilim yaratıyoruz. İşte bu yüzden hep mutsuz olmayı seçiyorlar.
Sabahları herkesin bir seçeneği vardır. Sadece sabahları da değil, her an mutsuz veya mutlu olmak için bir seçenek vardır. Sen hep mutsuz olmayı seçiyorsun, çünkü bu bir yatırım. Sen hep mutsuz olmayı seçiyorsun, çünkü bu bir huy, bir alışkanlık haline gelmiş; hep böyle yaptın. Bu konuda verimli hale geldin; bu bir yola dönüştü. Beynin bir seçim yapmak zorunda kaldığı an hemen mutsuzluğa doğru yöneliyor.
Mutsuzluk aşağı iner gibi gözükür, mutluluk ise yukarı çıkar gibi. Coşkuya ulaşmak çok zor gibi görünür – ama öyle değildir. Gerçek tam tersidir: coşku yokuş aşağı gider, mutsuzluk ise yokuş yukarı. Mutsuzluk ulaşılması çok zor bir durumdur, ama sen bunu başardın, imkansızı gerçekleştirdin –

çünkü mutsuzluk aslında doğaya aykırıdır. Kimse mutsuz olmayı istemez, ancak HERKES mutsuzdur.
Toplum büyük iş başarmış durumda. Eğitim, kültür ve kültür kurumları, ebeveynler, öğretmenler – hepsi harika iş çıkardılar. Coşkulu ve yaratıcı insanları mutsuz yaratıklar haline getirdiler. Her çocuk dünyaya coşkulu gelir. Her çocuk bir tanrı olarak doğar. Ve her insan bir deli olarak ölür.
İşte senin işin bu – çocukluğunu yeniden kazanmak, onu yeniden elde etmek. Tekrar çocuk olabilirsen o zaman mutsuzluk olmayacak. Bir çocuğun mutsuz anlar yaşamadığını söylemiyorum – yaşar. Ama yine de mutsuzluk yoktur. Bunu anlamaya çalış.
Bir çocuk mutsuz olabilir, sefil olabilir, bir an için çok yoğun keder hissedebilir, ama o mutsuzluk ile öylesine bütünleşir ki arada hiçbir ayrım yoktur. Çocuk mutsuzluğuna ayrı, farklı bir şey olarak bakmaz. Çocuk mutsuzluğun ta kendisidir – onu o derece yoğun yaşar. Ve mutsuzlukla bütünleştiğinde o mutsuzluk olmaktan çıkar. Eğer onunla bütünleşirsen bunun da kendine has bir güzelliği vardır.
Bir çocuğa bak – şımartılmamış bir çocuğa, demek istiyorum. Kızgınsa tüm enerjisi öfke olur; geriye hiçbir şey kalmaz, hiçbir şey dizginlenmez. Burada akıl yoktur. Çocuk öfke olmuştur – öfkeli değildir, öfkenin ta kendisidir. Ve sonra güzelliği gör, öfkenin çiçek açmasını. Çocuk hiç çirkinleşmez – öfke içinde bile güzel görünür. Sadece daha canlı, daha hayat dolu, daha gergin görünür – patlamaya hazır volkan gibi. Öylesine ufacık bir çocuk, öylesine büyük bir enerji, öylesine atomik bir varlık – tüm evren patlamak üzereymiş gibi.
Bu öfkeden sonra çocuk sessizleşecektir. Bu öfkeden sonra çocuk çok huzurlu olacaktır. Biz bu kadar öfke içinde olmanın

çok mutsuzluk getirdiğini sanabiliriz, ama çocuk mutsuz değildir – onun hoşuna gitmiştir.
Eğer herhangi bir şeyle bütünleşirsen saadete kavuşursun. Eğer kendini herhangi bir şeyden ayırırsan, mutluluk gibi görünse de mutsuz olursun.
İşte anahtar budur. Bir ego olarak ayrı kalmak tüm mutsuzluğun kaynağıdır; birleşmek, bütünleşmek, hayatın sana sunduklarına kapılıp gidebilmek, bu akıntının içinde yoğun bir şekilde, kendini kaybedene, hiçleşene dek kaybolabilmek, işte o zaman her şey mutluluk dolar.
Seçenek önünde, ama sen artık o seçeneğin bile farkında değilsin. O kadar uzun zamandır, öylesine bir alışkanlıkla yanlış olanı seçiyorsun ki bunu artık otomatik olarak yapıyorsun. Geriye bir seçenek kalmıyor.
Uyanık ol. Mutsuz olmayı seçtiğin her an şunu hatırla: bu senin seçimin. Bu farkındalık bile yardımcı olacaktır; bu benim seçimim ve sorumluluğum ve bunu ben kendime yapıyorum, bu benim marifetim, dedirten bir bilinçlenmedir bu. Farkı hemen hissedeceksin. Aklın kalitesi değişecektir. Mutluluğa uzanman kolaylaşacaktır.
Ve bunun senin seçimin olduğunu fark ettiğinde her şey bir oyuna dönüşür. O zaman mutsuz olmaya bayılıyorsan, mutsuz ol, ama unutma ki bu senin seçimin ve şikayet etme. Bunun senden başka sorumlusu yok. Bu senin dramın. Eğer bundan hoşlanıyorsan, eğer mutsuz olmayı seviyorsan, eğer hayatını mutsuzluk içinde geçirmek istiyorsan, o zaman bu senin seçimin, senin oyunun. Onu sen oynuyorsun. İyi oyna!
Gidip de insanlara nasıl mutsuz olunmayacağını sorma. Bu saçma olur. Gidip de hocalara gurulara nasıl mutlu olunacağını sorma. O sözde gurular var, çünkü sen aptalsın. Mutsuzluğu yaratıyorsun, sonra da gidip başkalarına onu nasıl yok edeceğini soruyorsun. Ve mutsuzluk yaratmaya devam

edeceksin, çünkü ne yaptığına uyanmış değilsin. Bu andan itibaren dene, mutlu ve coşkulu olmayı dene.

## İKİ DEĞİŞİK YAŞAM TARZI

İki değişik yaşam tarzı vardır, varolmak, öğrenmek için: birisi çaba, irade, ego ile ilgilidir; diğeri ise çabasız, kavgasızdır, varoluşa teslim olmakla ilgilidir.

Dünyanın çoğu dinleri sana birinci yolu, yani kavgayı öğretir – doğayla savaşır, dünyayla savaşır, kendi bedeninle savaşır, akılla savaşırsın. Ancak o zaman gerçeğe, sonsuza, en tepeye ulaşırsın. Ama bu ego yolunun, güce olan bu düşkünlüğün, bu kavganın ve savaşların tamamen başarısız olduğu ortada. Milyonlarca yıldır ancak bir avuç insan gerçek yaşam deneyimini tadabildi, sayıları o kadar az ki onlar istisna olarak kalıyor, kaide değiller.

Ben sana ikinci yolu öğretiyorum: varoluşun akışına ters gitme, onunla beraber yol al; o düşmanın değil. Aynen akıntıya kürek çekmeye çalışan bir insan gibi sonunda yorulacak ve hiçbir yere varamayacaksın. Nehir çok geniş ve sen de çok küçük bir parçasısın.

Bu kocaman yaradılışta sen bir atomdan daha ufaksın. Bütünle nasıl savaşırsın? Fikrin kendisi bile pek zekice sayılmaz. Ve sen o bütün tarafından yaratıldın, bu durumda o nasıl senin düşmanın olabilir ki? Doğa senin annen; sana karşı olamaz. Bedenin yaşamının ta kendisi; sana düşmanca davranamaz. Onunla devamlı itişme halinde olmana rağmen o sana hizmet etmeye devam ediyor. Uyanıkken hizmet veriyor, hatta uykudayken bile hizmette kusur etmiyor. Kim nefes

alıyor? Derin bir uykudasın ve horluyorsun. Bedenin kendine has bilgeliği var. Nefes almaya devam ediyor, kalp atıyor, beden sen olmadan da işlevini sürdürüyor. Hatta sen orada değilken daha iyi çalışıyor. Senin varlığın hep bir huzursuzluk kaynağı, çünkü beynin bedene karşı olman gerektiğini söyleyen insanlar tarafından şartlandırıldı.

Ben sana varoluş ile dostluk kurmayı öğretiyorum. Senin dünyayı reddetmeni istemiyorum, çünkü dünya senin ve benim. Varolan hiçbir şey sana karşı değil. Tek öğrenmen gereken yaşama sanatı – reddetmek değil keyfini çıkartmak. Bu sadece bir sanatı öğrenme sorunu ve sonuçta zehri nektara dönüştürebilirsin.

Birçok ilacın üzerinde zehir sözcüğünün yazdığını görebilirsin, ama bir bilim uzmanının elinde zehir ilaca dönüşür. Seni öldürmez; hayatını kurtarır.

Eğer bir noktada bedenin, doğanın, dünyanın aleyhine olduğunu görürsen bir tek şeyi hatırla: bu senin cehaletinden kaynaklanıyor olabilir; yanlış bir tavır takınmış olabilirsin. Yaşama sanatını bilmiyor olabilirsin. Varoluşun sana karşı olamayacağının farkında değilsin. Sen onun içinden doğuyorsun, içinde yaşıyorsun, o sana her şeyi sunuyor ve sen minnettar bile değilsin. Tam tersine, bir çok din sana en başından beri onu lanetlemen gerektiğini öğretti.

Hayatı lanetlemeyi öğreten bir din zehir doludur. Yaşama karşıdır; ölümün hizmetindedir; sana hizmet etmez, varoluşa hizmet etmez. Ama sorun nereden kaynaklanıyor?

Tüm bu dinler doğaya zıt gittiler. Bu dünyaya karşı değilsen asla diğer dünyayı, daha üstün olanını elde edemeyeceğine dair bir mantık düzeni niçin yarattılar? Niye bu dünya ile o dünya arasında böyle bir ayrım yaptılar? Bunun bir nedeni var.

Bu dünyadan feragat edilmez de sonuna dek yaşanırsa, papaza gerek kalmaz. Dünyayla savaşılacaksa, dünyevi her şeyden feragat edilecekse, doğal içgüdülerini bastırmak zorundasın. Tabii o zaman hastalıklı bir durumda olacaksın. Doğaya karşı gelerek asla sağlıklı, asla bütün olamazsın. Hep ikiye bölünmüş, şizofrenik durumda olacaksın. Doğal olarak, sana yol gösterecek, yardım edecek birilerine ihtiyaç duyacaksın – papaza ihtiyacın olacak.

Doğal olarak, suçlu olduğunda kiliseye, sinagoga gidiyorsun; papazdan, hahamdan sana yardım etmesini istiyorsun, çünkü düştüğün derin karanlıkta – ki bunun oluşmasından onlar sorumlu – o kadar çaresizsin ki seni koruyacak, yardımcı olacak, ışığı gösterecek birine ihtiyacın var. O kadar çaresizsin ki papazın senden daha bilgili olup olmadığını veya sadece maaşlı bir memur olduğunu bile düşünmüyorsun.

Sorunun temelde kendi içine bakmak, nerede olduğunu görmektir. Eğer mutsuzsan, acı çekiyorsan, endişeliysen, ıstırabın varsa; yaşamında bir şeyler eksikse; tatminsizsen, hiçbir yerde herhangi bir anlam bulamıyorsan ve sadece kendini ölüme doğru sürüklüyorsan...

Karanlık gittikçe büyür, her gün ölüm biraz daha yaklaşır – şimdi büyük teolojik tartışmalara girmenin sırası mı? Şimdi varlığını değiştirmenin zamanı. Fazla vaktin kalmadı.

Sana çoğu dinlerin öğrettiği yöntemler dövüş yöntemleridir; bir yere varmazlar. Sadece yaşamında neşe duymanı engellerler. Bu hayattaki her keyifli şeyi zehirlerler. Kederli bir insanlık yarattılar. Ben aşkla ve dansla ve müzikle dolu bir insanlık isterdim.

O yüzden yöntemimin ikinci yol olduğunun açıkça anlaşılmasını istiyorum, ikinci yoldan kastım akıntıya karşı kürek çekmemen – bu aptallıktır. Bununla mücadele

edemezsin, çünkü doğanın akıntısı çok büyük ve çok güçlü. En iyi yöntem ölü bir bedenden ders almak. Ölü insanlar yaşayanların bilmedikleri sırlara sahipler.

Yaşayan insanlar yüzme bilmiyorlarsa boğulurlar. Bu çok gariptir, çünkü öldükleri zaman tekrar yüzeye çıkarlar. Yaşarken dibe battılar; öldüklerinde yukarı yükseldiler. Belli ki ölü insan yaşayanın bilmediği bir şeyler biliyor. Ne oldu? Niye nehir ve deniz ölü insana karşı farklı davranıyor? Ölü insan tamamen kendini bırakmış durumda. Yüzmüyor bile. Hiçbir şey yapmıyor.

En iyi yüzücü sadece suyun yüzeyinde kalır. Başarılı yüzücü, ölü bir beden gibi, kendini akıntıya bırakır, nehirle beraber - o sonunda hep denize ulaşır. Her nehir denize akar, o yüzden kutsal bir nehirde olup olmadığın konusunda endişelenmene gerek yok. Kutsal veya değil, her nehir eninde sonunda denize kavuşur. Sen nehrin yüzeyinde kal yeter. Ve ben buna güven diyorum – varoluşa güven, böylece nereye giderse gitsin doğru yola, doğru amaca varacağına dair güven. O senin düşmanın değil. Doğaya güven, çünkü o seni nereye götürürse evin orasıdır.

Eğer tüm insanlık mücadele yerine rahatlamayı öğrense, devamlı yoğun çaba göstermek yerine kendini bırakabilse, bilincin kalitesinde büyük bir değişim olur. Rahatlamış insanlar, sadece nehrin akışına kapılıp giderler, kendi amaçları yoktur, çünkü egoları yoktur...

Böyle gevşemiş bir haldeyken egon olamaz. Ego çaba ister – bir şeyler yapman gerekir. Ego iş bitiricidir ve sen kendini akıntıya bırakarak hiçbir iş yapmamış olursun. Bu hareketsizlik halinde endişe ve mutsuzluklarının nasıl teker teker kaybolup gittiğine ve varoluşun sana sundukları ile nasıl da hoşnut olmaya başladığına şaşırırsın.

Sana yolculuk yapan bir Sufi mistiğin hikayesini anlatayım.
Her akşam varoluşa şükrederdi: "Benim için onca şey yaptın ve ben bunları geri ödeyemedim, asla da ödeyemeyeceğim." Müritleri bundan biraz tiksiniyordu, çünkü hayat bazen çok çetin oluyordu.
Sufi mistik isyankar bir insandı. Bu sefer üç gün boyunca hiç yiyecek bulamadılar, çünkü her geçtikleri köyde Sufi oldukları için geri çevriliyorlardı. İsyankar bir Sufi grubuna katılmışlardı. İnsanlar onlara gece yatacak yer vermediklerinden çölde uyuyorlardı. Açtılar, susuzdular ve üçüncü gün gelip çatmıştı. Akşam duasında mistik varoluşa yine, "Çok minnettarım. Bizim için onca şey yaptın ve biz bunları asla geri ödeyemeyeceğiz," dedi.
Müritlerden biri, "Bu da fazla oluyor. Son üç gündür varoluşun bizim için neler yaptığını söyler misin lütfen? Ne diye varoluşa teşekkür ediyorsun?" dedi.
Yaşlı adam güldü. "Siz hala varoluşun bizler için ne yaptığının farkında değilsiniz. Bu üç gün benim için çok önemliydi. Açtım, susuzdum; yatacak yerimiz yoktu; geri çevrildik, lanetlendik. Bize taş atıldı ve ben kendimi içimden izledim - hiç öfke duymuyordum. Varoluşa teşekkür ediyorum. Armağanlarına paha biçilmez. Asla onları geri ödeyemem. Üç günlük açlık, üç günlük susuzluk, üç günlük uykusuzluk, insanların attığı taşlar...ve yine de hiçbir düşmanlık, öfke, nefret, başarısızlık, hayal kırıklığı hissetmiyorum. Bu onun lütfü olmalı; bu varoluşun bana verdiği destek olmalı."
"Bu üç gün boyunca birçok şeyi anladım ve eğer yemek verilseydi, kabul görseydik, taş atılmasaydı bunları anlayamayacaktım – ve siz de kalkmış, bana neden varoluşa teşekkür ettiğimi soruyorsunuz? Ölürken bile varoluşa

teşekkür edeceğim, çünkü ölümde bile varoluşun bana gizemlerini açıklayacağını biliyorum, tıpkı yaşarken yaptığı gibi, çünkü ölüm son değil yaşamın doruk noktası."
Varoluş ile akıp gitmeyi öğren ki suçluluk duygusu veya yaran olmasın. Bedeninle savaşma veya doğayla veya başka bir şeylerle, böylece daha huzurlu ve dingin, sakin ve kendine hakim olabilirsin.
Bu senin daha uyanık, daha tetikte, daha bilinçli olmana yardımcı olacak ve sonunda en büyük uyanışa varacaksın – kurtuluşa.

## BEDEN SENİN DOSTUN

Birçok din sana doğaya karşı savaşmanı öğretir. Doğal her şey lanetlenir. Tüm dinler doğal olmayan bir şeyler yapmayı başarabilmen gerektiğini söyler, ancak o zaman biyoloji, fizyoloji, psikoloji gibi etrafını saran duvarların esaretinden kurtulabilirsin. Ama bedeninle, beyninle, kalbinle uyumlu olmaya devam edersen dinler sana asla kendini aşamayacağını söyler. İşte bu noktada ben bunlara karşı geliyorum. Varlığına zehirli bir tohum atmışlar, o yüzden bedeninin içinde yaşarken onu sevemiyorsun.
Beden sana yetmiş, seksen, doksan, hatta yüz sene hizmet veriyor ve bilim henüz beden ile kıyaslanabilecek bir mekanizma icat etmeyi beceremedi. Onun karmaşıklığı, senin için yaratmaya devam ettiği mucizeleri...ve sen ona teşekkür bile etmiyorsun. Bedenine düşman gibi davranıyorsun, ama beden senin dostun.

Her açıdan sana iyi bakıyor, sen uyanıkken ve uykudayken. Uyurken bacağında bir örümcek yürüse bacağın onu hiç sorunsuz yere silkeler. Bacağın kendine has ufak bir beyni vardır. Yani ufak meseleler için ana sinir sistemine, beyne gitmeye gerek yoktur – bacak o kadarını kendi başına halleder. Eğer seni bir sivrisinek ısırırsa ellerin onu kovalar veya öldürür ve uykun bozulmaz. Böylece sen uyurken bedenin seni korur ve genelde farkına varmadığın şeyler yapar. Elin bir beyni olmaması gerekir, ama adına küçük bir beyin diyebileceğimiz bir şeyi var mutlaka. Belki de bedenindeki her hücrenin ufak bir beyni var. Ve bedeninde milyonlarca hücre var, milyonlarca ufak beyin, etrafta dolaşıyor, devamlı seninle ilgileniyorlar.

Yutkununca neler olduğunu düşünme zahmetine katlanmadan bir şeyler yiyip duruyorsun. Mekanizmasının, kimyasının yediğini hazmedip edemeyeceğini bedenine hiç sormuyorsun. Ama bir şekilde içindeki kimya neredeyse bir asra yakın zaman çalışmaya devam eder. Bozulan parçaların yerine yenilerini koyan otomatik bir sistemi vardır. Bozuk yerleri atar, yenilerini yaratır; senin hiçbir şey yapmana gerek kalmaz, hepsi kendiliğinden olur. Bedenin kendine has bir bilgeliği vardır.

Bu dinler sana devamlı "Hep savaşmalısın, akıntıya karşı yol almalısın. Bedeni dinleme – o ne derse desin, tersini yap," der. Jainizm der ki, "Beden aç; bırakın aç kalsın. Onu açlığa talim ettirin; bu muameleye ihtiyacı var." O senden hiçbir ödeme, maaş, bakım almadan sana hizmet ediyor ve Jainizm ona karşı gelmeni söylüyor. Bedenin uyumak istediğinde Jainizm sana uyanık kalmaya çalışmanı söylüyor.

Bu tabii sana büyük ego gücü veriyor. Beden yemek istediğinde hayır diyorsun. "Hayır"ın kendine has büyük bir

gücü var. Efendi sensin. Bedeni köleleştiriyorsun, ama sadece bu da değil, onun çenesini tutmasını da söylüyorsun: "Ben neye karar verirsem o olacak; sen karışmayacaksın."
Bedeninle kavga etme. O senin düşmanın değil, dostun. O doğanın sana armağanı. Doğanın bir parçası. Her şekilde doğa ile bağlantılı. Nefes almaya bağlısın; güneş ışınlarına, çiçeklerin kokusuna, ay ışığına bağlısın. Her şeye bağlısın; ayrı bir adacık değilsin. O fikirden vazgeç. Sen tüm bu kıtanın parçasısın, ama yine de o sana bireyselliğini veriyor. İşte ben buna mucize derim.
Varoluşun bir parçasısın, ama yine de bir bireysin. Varoluş bir mucizeyi gerçekleştirdi, imkansızı başardı.
Bedeninle uyum içinde olunca doğayla, varoluşla da uyum içinde olacaksın. O yüzden akıntıya karşı değil akıntı ile birlikte hareket et. Kendini bırak. Hayatın akmasına izin ver. Hiçbir şeyi zorlama, kutsal bir kitap veya kutsal bir ideal için bile olsa.
Hiçbir şey uyum içinde olmaktan, bütünle uzlaşmaktan daha değerli değildir.
Hayata saygı ve hayranlık duy. Hayattan daha yüce, daha kutsal bir şey yoktur. Ve hayat büyük şeylerden oluşmaz. Bu salaklar sana "Büyük işler yap" diyorlar, ama hayat ufak şeylerden oluşur. Onların stratejisi açıktır. Sana, "Büyük işler yap, önemli başarılar kazan, böylece adın senden sonra da hep hatırlansın," diyorlar. Ve tabii bu egoya cazip geliyor. Ego papazların ajanıdır. Tüm kilise, sinagog ve tapınakların tek bir ajanı var, o da ego. Değişik ajanlar kullanmıyorlar; hiç gerek yok. Tek bir ajan var, o da ego – büyük, önemli bir iş yap diyen.
Ben sana hiçbir şeyin büyük ve önemli olmadığını söylemek istiyorum. Yaşam ufacık şeylerden oluşuyor. O yüzden sözde büyük olan şeylere ilgi duyarsan yaşamı ıskalarsın.

Yaşam bir bardak çayı yudumlamak, bir dostla dedikodu yapmak, sabah yürüyüşe çıkmaktır, ama illa belli bir yere doğru değil, amaçsız, son belirlemeden hareket etmektir. Böylece herhangi bir noktadan geri dönebilirsin. Yaşam sevdiğin birine yemek hazırlamaktır; kendine yemek hazırlamaktır, çünkü kendi bedenini de seviyorsun; elbiselerini yıkamak, yerleri silmek, bitkileri sulamaktır – yaşam işte bu ufak şeyler, ufacık şeyler. Bir yabancıya merhaba demek, hem de hiç gerek olmadığı halde, çünkü onunla hiçbir işin olmayacak. Bir yabancıyı selamlayabilen bir insan bir ağaca da merhaba diyebilir, bir çiçeğe de; kuşlara şarkı söyleyebilir. Kuşlar her gün şakır ve sen bugüne dek bunu hiç dikkate almadın, ama bir gün onların çağrısına cevap vermelisin. Sadece küçük şeyler, küçücük şeyler...
Yaşamına saygı göster. Bu saygı sayesinde başkalarının hayatına da saygı göstereceksin.

## "KEŞKE"NİN HAYALETİ

Tüm eğitimimiz – ailede, toplumda, okulda, lisede, üniversitede – içimizde gerilim yaratır. Ve temel gerilim, yapmamız "gerekeni" yapmamamızdan kaynaklanır.
Bu tüm yaşamımız boyunca sürer; seni kabus gibi takip eder, bir türlü aklından çıkmaz. Seni asla rahat bırakmaz; asla gevşemene izin vermez. Rahatlarsan sana "Ne yapıyorsun? Rahatlamamalısın; bir şeyler yapıyor olman lazım," der. Bir şeyler yapıyorsan der ki, "Ne yapıyorsun? Dinlenmen lazım, bu şart, yoksa kendini zorlamaktan delireceksin – zaten şimdiden delilik sınırındasın."

İyi bir şey yaparsan, "Sen aptalsın. İyilik yapmanın hiç faydası yok, insanlar seni kazıklıyor," der. Kötü bir şey yapınca da der ki, "Ne yapıyorsun? Cehenneme giden yolda ilerliyorsun, cezanı çekeceksin." Seni asla rahat bırakmayacak; ne yaparsan yap hep orada durup seni lanetleyecek.

Bu lanetçi senin içine monte edilmiş. Bu insanlığın başına gelen en büyük felaket. Ve içimizdeki bu lanetçiden kurtulamazsak gerçek anlamda insan olamayız ve yaşam denen büyük kutlamaya katılamayız.

Ve şimdi senden başka hiç kimse ondan kurtulamaz. Ve bu sırf senin değil, neredeyse herkesin sorunudur. Hangi ülkede doğmuş, hangi dine ait olursan ol fark etmez – Katolik, Komünist, Hindu, Jaina, Budist, hangi ideolojiyi benimsediğinin hiç önemi yok, hepsinin temel prensibi aynıdır. Hepsi içinde bir ayrım yaratmak ister, böylece bir taraf devamlı diğerini lanetler. Birine uysan diğeri seni lanetlemeye başlar. İçinde hep bir çatışma, bir iç savaş var.

Bu iç savaşın sona ermesi lazım, yoksa yaşamın tüm güzelliğini, hayrını ıskalamış olacaksın. Asla içten gelen bir kahkaha atamayacak, aşık olamayacak, hiçbir olaya tüm benliğini veremeyeceksin. İnsan sadece bu bütünlüğü yaşayarak çiçek açar, bu sayede bahar gelir ve yaşamına renk, müzik, şiir dolar.

Bu bütünleşme sayesinde aniden tüm çevrende Tanrı'nın varlığını hissedersin. Ne kadar da ironik bir durum, çünkü içindeki ayrımı yaratan sözde azizler, papazlar ve kiliseler. Hatta papazlar Tanrı'nın yeryüzündeki en büyük düşmanları.

Tüm papazlardan kurtulmalıyız; insan patolojisinin temel nedeni onlar. Herkesi rahatsız ettiler; bir nevroz salgını yarattılar. Ve bu nevroz o kadar yaygın ki sorgulamadan

kabulleniyoruz. Yaşamın bu olduğunu sanıyoruz, bundan ibaret olduğunu düşünüyoruz – bir acı çekme süreci, uzun, upuzun, uzayıp giden bir acı; can yakan, acı veren bir varoluş; bir bardak suda fırtına.
Eğer sözde yaşamımıza dönüp bakacak olursak gerçekten de öyle görünüyor, çünkü kalbimizde tek bir çiçek, tek bir şarkı, tek bir neşe ışığı yok.
Dünyanın her tarafında zeki insanların hayatın anlamını soruşturması şaşırtıcı değil. "Niye yaşamaya devam edelim? Niye yaşamı sürdürecek kadar korkağız? Niye biraz cesaret toplayıp bütün bu saçmalığa bir son vermiyoruz? Niye intihar edemiyoruz?"
Daha önce dünyada hayatın tamamen anlamsız olduğunu düşünen bu kadar çok insan hiç olmamıştı. Bu niye bu çağda oluyor? Öncelikle, bunun çağımızla ilgisi yok. Yüzyıllardır, en azından beş bin yıl boyunca, papazlar zarar vermeye devam ediyor. Şimdi krizin doruk noktasına ulaştık.
Bu bizim suçumuz değil; bizler kurbanız. Eğer bizler biraz daha bilinçlenmek istiyorsak, yapılacak ilk iş tarih kitaplarını yakmak olmalıdır. Geçmişi unut; o bir kabustu. ABC ile yeniden başla; sanki ADEM yeniden doğmuş gibi. Sanki yine Cennet bahçesindeymişiz gibi başla, masum, tertemiz...
Adamın biri devamlı gideceği iyi bir kilise arıyordu ve ufak bir tane buldu, cemaat papazla beraber dua ediyordu. "Yapmamız' gerekenleri yapmadık ve yapmamamız gerekenleri yaptık," diyorlardı.
Adam bir sandalyeye çöktü ve rahat bir nefes alarak kendi kendine, "Tanrıya şükür, sonunda kendime uygun bir topluluk buldum," dedi.
Doğanın yapmak istediğini yap, yaratılıştan içinde olan özelliklerin arzuladıklarını yap. Kutsal kitapları değil kendi kalbini dinle; benim tek önerdiğim kutsal kitap odur. Evet,

çok dikkatli, çok bilinçli dinle ve asla yanılmayacaksın. Eğer kendi kalbini dinlersen asla ikiye bölünmezsin. Kendi kalbini dinlerken doğru yönde ilerleyeceksin, neyin doğru neyin yanlış olduğunu hiç düşünmeden.

O yüzden yeni insanlığın tüm marifeti kalbin sesini bilinçli, dikkatli, uyanık halde dinlemekten ibaret olacak. Ve bunu sonuna dek izle ve seni nereye götürürse oraya git. Evet, bazen seni tehlikeye sokacak – ama o zaman unutma ki o tehlikeler sayesinde olgunlaşacaksın. Ve bazen seni yoldan çıkaracak – ama yine unutma ki bu yoldan çıkmalar gelişmenin bir parçası. Çoğu kez düşeceksin. Tekrar ayağa kalk, çünkü böylece kuvvet topluyorsun – düşüp kalkarak. Bu şekilde uyum sağlıyorsun.

Ama dışarıdan empoze edilen kurallara uyma. O tür hiçbir kural doğru olamaz, çünkü kuralları seni yönetmek isteyen insanlar koyarlar. Evet, bazen dünya üzerinde aydınlanmış liderler olmuştur – bir Buda, bir İsa, bir Krişna. Onlar dünyaya kural değil sevgilerini verdiler. Ama eninde sonunda müritleri toplanıp davranış kuralları koydular. Üstad gidince, ışık sönünce ve karanlığa gömülünce, müritler de uyacak bazı kurallar olsun diye bakınırlar, çünkü önlerini aydınlatacak ışıkları artık yok. Şimdi kurallara dayanmak zorundalar.

İsa'nın yaptıkları kendi kalbinin ona fısıldadıkları idi ve bugün Hıristiyanların yaptıkları kendi kalplerinin fısıltısı değil. Onlar taklitçi – ve taklit etmeye başladığın anda kendi insanlığına hakaret ediyorsun, Tanrı'na hakaret ediyorsun.

Asla taklitçi olma; hep orijinal ol. Kimsenin kopyası haline gelme. Ama dünya üzerinde olup biten bu – kopyalar ve daha fazla kopyalar.

Eğer orijinalsen yaşam aslında bir danstır – ve sen orijinal olarak yaratıldın. Ve hiçbir iki insan birbirine benzemez, o

yüzden benim yaşam tarzım asla seninki olamaz.
Ruhu içine çek, üstadın sessizliğini benimse, onun zarafetini öğren. Onun varlığından kana kana iç, ama onu taklit etme. Ruhunu içine çekerek, sevgisini içerek, merhametinden pay alarak, kendi kalbinin fısıltılarını dinleyebileceksin. Ve onlar birer fısıltı. Kalp sakin, hafif bir sesle konuşur; o bağırmaz.
Tüm öğrendiklerini unut – "Bu doğrudur ve bu yanlıştır." Hayat o kadar katı değil. Bugün doğru olan yarın yanlış olabilir, şu an yanlış olan bir sonraki dakikada doğru olabilir. Hayatı sınırlandıramazsın; ona "Bu doğru ve bu yanlış" gibi etiketler koyma lüksün yok. Hayat her şişenin üzerinde içinde ne olduğu yazılı bir ilaç değil ki neyin ne olduğunu bilesin. Hayat bir gizem; bir anda bir şeyler yerine oturur ve o zaman bu doğru olur. Bir başka anda köprünün altından o kadar çok su akmıştır ki artık hiçbir şey yerine oturmuyordur ve yanlıştır.
Benim doğru tarifim nedir? Varoluşla uyum içindeki her şey doğrudur ve varoluşla uyumsuz olan her şey yanlıştır. Her an çok uyanık olman gerekiyor, çünkü buna her an yeniden karar verilmesi lazım. Neyin doğru, neyin yanlış olduğuna dair hazırdaki cevaplara güvenemezsin.
Hayat çok hızlı ilerler; durağan değil, dinamiktir. Kıpırtısız bir göl değildir, devamlı akan bir nehre benzer. Art arda geçen iki dakikada hiçbir şey aynı kalmaz. Bu yüzden bir şey şu an için doğru olabilir, ama bir sonraki dakikada bu değişebilir.
O zaman ne yapmalı? Yapılabilecek tek şey insanların farkında olmalarını sağlamaktır, böylece değişken bir yaşama karşı nasıl tavır alabileceklerine karar verebilirler.
Eski bir Zen hikayesi var:
Birbirine rakip iki tapınak vardı. Her iki üstat – aslında üstat değil papaz olmalıymışlar – birbirlerine öylesine düşmanlık

duyuyorlardı ki yandaşlarına asla diğer tapınağa bakmamalarını söylediler.
Her bir papazın yanında kendisine hizmet edecek, getir götür işlerini yapacak bir çocuk vardı. İlk tapınağın papazı çocuk uşağına dedi ki, "Asla diğer çocukla konuşma. O insanlar tehlikeli."
Ama çocuk ne de olsa çocuktur. Bir gün ikisi yolda karşılaştı ve birinci tapınaktan gelen çocuk diğerine sordu, "Nereye gidiyorsun?"
Diğeri, "Rüzgarın sürüklediği yere," dedi. Böyle dediğine göre tapınakta büyük Zen söylemleri dinliyor olmalıydı. "Rüzgarın sürüklediği yere" büyük bir lakırdıydı, tam bir Tao cümlesi.
Ama ilk çocuk çok utandı, alındı ve ona nasıl cevap vereceğini bilemedi. Sıkıntı, öfke kadar suçluluk da duyuyordu, çünkü "Üstadım bana bu insanlarla konuşma demişti. Bu insanlar gerçekten tehlikeli. Şimdi, bu ne biçim bir cevap böyle? Bu beni küçük düşürdü," diye düşünüyordu.
Üstadına gidip olan biteni anlattı. "Onunla konuştuğum için özür dilerim. Siz haklıydınız, o insanlar tuhaf. Bu ne biçim bir cevap? Ona 'Nereye gidiyorsun' diye sordum – basit ve kibar bir soru – ve pazara gittiğini biliyordum, tıpkı benim de pazara gitmekte olduğum gibi.
Ama o bana, 'Rüzgarın sürüklediği yere,' dedi."
Üstad, "Seni uyardım, ama dinlemedin. Bak şimdi, yarın git aynı yerde dur. O geldiğinde 'Nereye gidiyorsun?' diye sor ve o da 'Rüzgarın sürüklediği yere,' diyecek. O zaman sen de olaya daha filozofça yaklaş. De ki, 'O zaman bacakların yok, demek? Çünkü ruhun bedeni yoktur ve rüzgar ruhu hiçbir yere götüremez!' Buna ne dersin?" dedi.
Tam bir hazırlık çabası içindeki çocuk bütün gece bunu tekrarlayıp durdu. Ertesi sabah erkenden oraya gitti, aynı

noktada durdu ve tam zamanında ikinci çocuk çıkageldi. Birinci çocuk çok mutluydu, şimdi ona gerçek felsefenin nasıl yapıldığını gösterecekti. Böylece "Nereye gidiyorsun?" diye sordu. Ve bekledi...

Ama ikinci çocuk, "Pazardan biraz zerzevat alacağım," diye cevap verdi.

Şimdi, o çocuk öğrendiği felsefeyi ne yapsın?

Hayat böyledir işte. Ona hazırlanamazsın, onun için hazır olamazsın. Güzelliği, mucizesi de budur, seni hep hazırlıksız yakalar, hep sürpriz yapar. Gözlerin varsa her anın bir sürpriz olduğunu ve önceden hazırlanmış hiçbir cevabın işe yaramayacağını görürsün.

Ben sana sadece hayatın doğasındaki bir kuralı öğretiyorum. Kendine karşı itaatkar ol, kendine ışık tut ve o ışığı izle, o zaman bu sorunla asla karşılaşmazsın. Her ne yapıyorsan o doğru olur ve yapmadıkların da yapılmaması gerekenlerdir.

Yaşamla temas halinde olmanın, yaşamın gerisinde kalmamanın tek yolu suçlulukla dolu olmayan bir kalbin olmasıdır, masum bir kalp. Sana tüm anlatılanları unut – yapılması ve yapılmaması gerekenler hakkında – kimse bu konularda senin adına karar veremez.

Senin için karar vermeye kalkışan şarlatanlardan uzak dur; dizginleri ele al. Sen karar vermelisin. Aslında, bu kararlılığın içinden ruhun doğar. Diğerleri senin adına karar verince ruhun uyuşuk ve donuk halde kalır. Kendi başına karar vermeye başlayınca bir canlılık doğar. Karar vermek demek risk almak demektir, karar vermek demek hata yapıyor olabilirsin demektir – kim bilir, işte risk budur. Kim bilir neler olacağını? İşte risk budur; hiçbir garanti yoktur.

Eski yöntem ile garanti vardır. Milyonlarca insan bunu uygulayıp duruyor. Bunca insan nasıl olur da yanılır? İşte bu

da garantisidir. Eğer onca insan doğru olduğunu söylüyorsa doğru olmalı.
Bir birey olmak için gerekli tüm riskleri al ve zorluklara göğüs ger ki seni sivriltebilsinler, sana zeka ve pırıltı verebilsinler.
Gerçek, bir inanç değildir, tamamen akıl işidir. Yaşamının gizli kaynaklarının su yüzüne çıkmasıdır; bilincinin aydınlatıcı bir deneyimidir. Ama bunun gerçekleşebilmesi için gerekli ortamı sağlaman gerekir. Bu da kendini olduğun gibi kabullenmekle başlar. Hiçbir şeyi inkar etme, ikiye bölünme, suçluluk duyma.

## MUTSUZLUĞA SARILMAKTAN VAZGEÇ

Acıdan, mutsuzluktan, ıstıraptan vazgeçmek kolay olmalı. Zor olmamalı: mutsuz olmak istemiyorsun, demek ki arkasında karmaşık bir şeyler var. Bu karmaşıklık da şudur, ta çocukluğundan beri mutlu, neşeli, coşkulu olmana izin verilmiyor.
Ciddi olmaya zorlandın ve ciddiyet de kederin göstergesidir. Hiç istemediğin şeyleri yapmaya zorlandın. Çaresiz, zayıf ve başkalarına bağımlıydın; doğal olarak onların dediklerini yapmak zorundaydın. Bunları istemeden, mutsuzlukla, direniş içinde yaptın. Kendi kendine karşı o kadar çok şey yapmak zorunda kaldın ki zamanla bir şey sana çok açık gelmeye başladı: senin aleyhine olan her şey doğrudur ve senin aleyhine olmayan her şey de yanlış olmalıdır. Bu yetiştiriliş tarzı seni mütemadiyen mutsuz etti, bu hiç doğal değil.

Neşeli olmak doğaldır, tıpkı sağlıklı olmanın doğal olduğu gibi. Sağlıklı olduğunda doktora gidip "Niye sağlıklıyım?" diye sormuyorsun. Sağlığınla ilgili herhangi bir soruya gerek yok. Ama hastalandığında hemen kendine sormalısın, "Niye hastayım? Nedeni nedir, hastalığımın nedeni nedir?"

Niye mutsuz olduğunu sorman gayet normaldir. Niye mutlu olduğunu sormak doğru değildir. Sen sebepsiz mutlu olmanın delilik olarak görüldüğü çılgın bir toplumda yetiştirildin. Hiçbir neden yokken gülümsüyorsan insanlar kafadan çatlak olduğunu düşünürler – Neden gülümsüyorsun? Neden o kadar mutlusun? "Bilmem, sadece mutluyum işte" dersen, cevabın onların sende bir tuhaflık olduğuna dair inançlarını pekiştirir.

Ama eğer mutsuzsan kimse sana niye mutsuz olduğunu sormaz. Mutsuz olmak doğaldır; herkes öyle zaten. Bu sana özel bir durum değil. Özgün bir şey yapmış olmuyorsun.

Bilinçaltında bu fikir seni rahatsız etmeye devam eder, mutsuzluğun doğal ve mutluluğun doğaya aykırı olduğu fikri. Mutluluğun ispat edilmesi gerekir. Mutsuzluğa kanıt gerekmez. Yavaş yavaş iyice içine siner – kanına, iliğine, kemiğine – aslında doğal olarak aleyhinde olduğu halde. Böylece şizofren olmaya zorlanırsın; doğana aykırı bir şey sana zorla kabul ettirilir. Kendi benliğinden alıkonulup hiç olmadığın bir şeye dönüşürsün.

Bu insanlığın tüm mutsuzluğunun kaynağı, çünkü kimse istediği yerde değil ve istediği kimliğe de sahip değil. Ve insan olması gereken yerde olamadığı için – doğuştan hakkı olan yerde – mutsuz oluyor. Kendinden gittikçe uzaklaşma halindesin; eve dönüş yolunu unuttun. O yüzden her nerde isen bunun evin olduğunu sanıyorsun – mutsuzluk evin olmuş, ıstırap ise doğan. Acı çekmek hastalık değil sağlık olarak kabul ediliyor.

Birisi, "Bu sefil hayatı bırak, gereksiz yere sırtlandığın bu mutsuzluktan vazgeç" dediğinde çok belirgin bir soru ortaya çıkıyor: "Tüm bildiğim bu! Eğer vazgeçersem kimliğimi kaybederim. En azından şimdi birisiyim – mutsuz birisi, kederli birisi, acı çeken birisi. Tüm bunlardan vazgeçersem şu soruyla karşılaşırım, kimliğim nedir? Ben kimim? Eve dönüş yolunu bilmiyorum ve sen ikiyüzlülüğü, yani toplumun yarattığı sahte yuvamı elimden aldın."

Kimse sokakta çırılçıplak kalmak istemez. Mutsuz olmak daha iyidir – en azından üzerine giyecek bir şeyin olur, bu mutsuzluk bile olsa – ama bir zararı yoktur; nasılsa herkes benzer kılıklar giyiyor. Parası olanın mutsuzluğu pahalı şeylerden oluşur. Olmayanınki iki kat sefilliktir – hem fakir hem de mutsuz olurlar, bu da övünülecek bir şey değildir.

O yüzden zengin mutsuz insanlar ve fakir mutsuz insanlar vardır. Ve fakir mutsuz insanlar var güçleri ile bir şekilde zengin mutsuzların statüsüne kavuşmaya çalışır. Bu ikisi etraftaki yegane insan tipidir.

Üçüncü tip tamamen unutuldu. Üçüncüsü sizin gerçeğiniz ve içinde hiç sefillik yok. İnsanın doğuştan gelen doğasında mutluluk var.

Mutluluk elde edilecek bir şey değil. O zaten orada; doğarken içimizdedir. Onu kaybetmedik, sadece uzaklaştık, kendi kendimize sırt çevirdik.

O hemen arkamızda; ufacık bir dönüş ile yapılacak büyük bir devrim.

Ama dünya üzerinde sana geçmiş yaşamlarında kötü işler yaptığın için mutsuz olduğunu söyleyip duran bazı dinler var. Hepsi saçmalık. Varoluş seni cezalandırmak için ne diye bir sonraki yaşamı beklesin ki? Buna gerek yok. Doğada her şey hemen olur. Bu yaşamda elini ateşe sokacaksın ve bu yüzden bir sonraki yaşamda yanacaksın? Tuhaf! Anında yanarsın,

hemen şimdi. Neden ve sonuç birbirlerine bağlıdır; arada mesafe yoktur.
Ama bu dinler insanları avutmaya devam ediyor: "Merak etme. Sadece iyilik yap, daha çok ibadet et. Tapınağa veya kiliseye git, böylece bir sonraki yaşamda mutsuz olmayacaksın." Hiçbir şey nakit değil gibi duruyor; her şey bir sonraki hayata mahsus. Ve bu sonraki yaşamdan kimse geri dönüp de, "Bu insanlar tamamen yalan söylüyor," demiyor.
Din nakit para, bir çek bile değil.
Değişik dinler değişik stratejiler bulmuşlar, ama arkalarındaki neden aynı. "Siz acı çekiyorsunuz, çünkü Adem ile Havva bir günah işledi," diyorlar. İlk çift, binlerce yıl önce...ve büyük bir günah da değil – sen onu her gün işliyorsun. Sadece elma yediler ve Tanrı onlara elma yemeyi yasaklamıştı.
Sorun elmada değil, sorun başkaldırmalarında. Binlerce yıl evvel birisi Tanrı'ya başkaldırdı. Ve cezalandırıldı, Cennet Bahçesinden kovuldu, Tanrı'nın cennetinden dışarı atıldı. Niye acı çekiyoruz? – çünkü onlar bizim atalarımız.
Gerçek tamamen farklı. Mesele kötü davranışlar değil, mesele kendinden, doğal mutluluğundan uzaklaştırılmış olman. Hiçbir din senin öyle kolaylıkla mutlu olmanı istemiyor; o zaman onların disiplinleri ne işe yarayacak? O önemli uygulamalarına, dünyevi zevkleri reddeden inançlarına ne olacak?
Eğer mutsuzluktan kurtulmak benim dediğim kadar kolaysa, tüm bu dinler işlerini kaybederler. Bu sorun onların iş yapması ile ilgili. Mutluluk o kadar zorlaştırılmalı ki – neredeyse imkansızlaştırılmalı – öyle ki insanlar bunu sadece gelecekte bir başka yaşamda uzun zorlu yolculukların neticesinde elde etmeyi hayal etsinler.

Ama kendime güvenerek sana söylüyorum: ben bunu kolaylıkla elde ettim. Aynı zamanda pek çok geçmiş yaşamım oldu ve mutlaka senden çok daha fazla kötü şeyler yapmış olmalıyım – çünkü ben bunları kötü davranışlar olarak görmüyorum. Güzelliğin tadına varmak, zevkin keyfini çıkarmak, hayatı daha yaşanılır, daha sevecen kılan her şeyi dolu dolu yaşamak, bunlar bana göre kötü şeyler değil.
Senin duyarlı olmanı istiyorum, estetik olarak tüm bunlara karşı duyarlı olmanı. Onlar seni daha insancıl yapacak, içini yumuşatacak, sayelerinde varoluşa karşı minnet duyacaksın.
Bu benim için teorik bir mesele değil. Ben hiçliği bir kapı olarak kabullenmiş bulunuyorum – buna meditasyon diyorum, bu da hiçliğe verilen bir diğer isimden başka bir şey değil. Ve hiçliği yaşadığın anda kendinle yüzleşirsin ve tüm mutsuzluk yok olur.
İlk yapman gereken kendine gülmek, nasıl da bir aptal gibi davrandın. O mutsuzluk aslında hiç yoktu; bir elinle onu sen yaratıyor ve diğer elinle yok etmeye uğraşıyordun – ve doğal olarak şizofrenik biçimde bölünüyordun. Çok kolay ve basit.
Varoluştaki en basit şey kendin olmak.
Hiç çaba gerektirmiyor; sen zaten oradasın.
Sadece bir hatırlama... sadece toplumun sana empoze ettiği tüm o aptalca fikirlerden kurtulmak. Ve sonra deri değiştiren bir sürüngen kadar rahat olup asla geriye dönmeyeceksin. Geride kalan sadece eski bir deri parçası, hepsi o.
Eğer bunu anlıyorsan hemen şimdi şu anda gerçekleşebilir.
Çünkü hemen şimdi şu anda hiçbir mutsuzluk, hiçbir ıstırap olmadığını görüyorsun.
Sessizsin, hiçliğin kapısında duruyorsun; sadece bir adım içeri ve binlerce yaşam boyunca seni bekleyip duran en büyük hazineye kavuşacaksın.

## MUTLULUĞUN BİLİNCİNDE OL

Normalde beyin her zaman acıyı fark eder, mutluluğu etmez. Başın ağrırsa farkına varırsın. Başın ağrımadığında başının iyi olduğunun farkına varmazsın. Bedenin acıdığında bunun bilincinde olursun, ama beden sapasağlamken sağlığın bilincinde olmazsın.

Neden o kadar mutsuz olduğumuzun temelinde bu neden vardır: tüm bilincimiz acıya odaklı. Sadece dikenleri sayarız – hiç çiçeklere bakmayız. Bir şekilde dikenlere takılır ve çiçekleri göz ardı ederiz. Eğer yaralı ve devamlı acı içindeysek bu normaldir; öyle olmalıdır. Bir biyolojik nedenle bu olmuştur: doğa seni acıdan haberdar eder ki ondan kaçınabil. Yoksa elin yanıyor olabilir ve sen hiç bilincinde olmayabilirsin ve hayatta kalmak zor olur. Böylece doğa acının bilincinde olmayı şart ve kaçınılmaz kılmıştır. Ama doğa zevkin, neşenin, coşkunun bilincinde olman için bir iç mekanizma yaratmamıştır.

Bu andan itibaren doğal olmayan şeylerin farkına varmaya başla. Örneğin, bedenin tamamen sağlıklı: sessizce otur, onun bilincine var. İyi olmanın keyfini çıkar. Hiçbir sorun yok – tadına var! Bunun bilincinde olmak için çaba harca. Karnın doydu ve bedenin tatmin oldu; bunun bilincinde ol.

Aç olduğunda doğa seni uyarıyor, ama doğanın tamamen doyduğunda seni uyaracak bir sistemi yok; bunun geliştirilmesi lazım. Doğa bunu geliştirmek zorunda değil, çünkü doğa hayatta kalmaya odaklı; bundan fazlası lükse giriyor. Mutluluk lükstür, en büyük lüks.

Benim insanların neden bu kadar mutsuz oldukları hakkındaki gözlemlerim şöyle: aslında göründükleri kadar mutsuz değiller. Büyük coşku duydukları anlar oluyor, ama o anlar geçip gidiyor; hiç farkına varmıyorlar. Anıları acı ve yaralarla doluyor. Beyinleri kabuslarla doluyor. Güzel rüyalar ve şiirsel görüntüler olmadığından değil – onlar da var, ama farkına varacak kimse yok. Yirmi dört saat boyunca Tanrı'ya şükretmeni gerektirecek binlerce şey oluyor, ama sen hiç dikkat etmiyorsun!

Bu andan itibaren dikkat etmeye başlamalısın. Böylece mutluluğun günden güne çoğaldığını görüp şaşıracaksın ve aynı oranda acı ve mutsuzluk gittikçe azalacak. Ve yaşamın neredeyse bir kutlamaya dönüştüğü bir an gelecek. Acı sadece arada bir yaşanır ve bu da oyunun bir parçasıdır. Bundan dolayı dikkat dağılmaz, rahatsız olunmaz. Bu kabul edilir.

Eğer yemek yedikten sonra gelen doygunluk hissinin keyfini çıkarıyorsan doğal olarak biliyorsun ki açken biraz acı olacak...ve bu iyi bir şey. Bir gece iyi bir uyku çektiysen ve sabah taptaze, yenilenmiş halde uyandıysan doğal olarak bir gece hiç uyku tutmadığında biraz ıstırap olacak, ama bu da oyunun bir parçası.

Benim tecrübeme göre yaşam yüzde 99 keyiften ve yüzde 1 acıdan oluşuyor. Ama insanlarda yüzde 99 acı ve yüzde 1 keyif oluyor; her şey tersine dönmüş durumda.

Zevkin, neşenin, olumlu şeylerin, çiçeklerin, fırtına bulutlarının ardındaki gökkuşağının gittikçe daha fazla bilincinde ol.

# Bölüm 3 -Sağlıklı Olmanın Temel Şartları

*Bedene kulak ver. Beden düşmanın değil ve beden bir şey söylediğinde dediğini yap, çünkü bedenin kendine has bir bilgeliği var. Onu rahatsız etme, aklına fazla takma. Ben sana katı kurallar öğretmiyorum, sadece bir farkındalık hissi veriyorum. Bedenine kulak ver.*

*Beden senin dostun, düşmanın değil. Sözlerini dinle, lisanını çöz ve yavaş yavaş, bedenin kitabına dalıp da sayfalarını çevirdikçe yaşamın tüm gizeminin farkına var. O, çekirdek halde bedeninde. Milyon defa büyütülürse tüm dünyayı sarar. Ama ufak bir çekirdek içinde formül halinde orada, bedeninde duruyor.*

## BEDENLE TEMAS KUR

Bedenindeki pek çok şey ile temas halinde değilsin, bedenini taşımakla yetiniyorsun. Temas etmek derin bir duyarlılık anlamına gelir. Bedenini hissetmiyor bile olabilirsin. Bazen öyle olur ki sadece hastalandığında bedeninin farkına varırsın. Başın ağrır, o zaman başını hissedersin; baş ağrısı olmayınca baş ile bir temas da olmaz. Bacağın ağrıdığında bacağın farkına varırsın. Ne zaman bir sorun çıkar, o zaman fark edersin.

Her şey yolundaysa hiç farkında olmazsın, aslında işte o anda temas kurulmalıdır – her şey yolundayken - çünkü bir şeyler

ters gittiğinde o temas hastalıkla yapılıyor, kötü giden her neyse onunla temas kuruluyor ve ortada sağlıklı olma hissi kalmıyor. Kafaya şimdi şu an sahipsin, sonra başın ağrıyor ve onunla temas kuruyorsun. Temas baş ile değil baş ağrısı ile kuruluyor. Kafa ile temas ancak ağrımadığında mümkün olur, başın gayet iyi iken, ama biz bu yeteneği neredeyse yitirmiş bulunuyoruz. İyi iken temas kurmuyoruz. O yüzden temasımız sadece acil durumlarda gerçekleşiyor. Baş ağrısı var: tamir etmek lazım, ilaç gerekiyor, bir şeyler yapmalı, o yüzden temas kurup müdahale ediyorsun.

Bedeninle her şey iyi giderken temas kurmayı dene. Çimene sırtüstü uzan, gözlerini yum ve içerde olan bitenleri, sağlıklı halini hisset. Bir nehirde veya denizde sırtüstü uzan. Su bedene değiyor ve her bir hücre serinliyor. O serinliğin tek tek hücrelere sızıp bedenin derinlerine nüfuz ettiğini içinde hisset. Beden müthiş bir fenomen, doğanın gerçek mucizelerinden biri.

Güneşte otur. Bırak güneş ışınları bedenine girsin. İçinde dolaşıp derinlere inen, kan hücrelerine dokunup kemiklerine işleyen sıcaklığı hisset. Ve güneş hayattır, kaynağın ta kendisi, o yüzden sımsıkı kapalı gözlerle olup biteni sadece hisset. Uyanık ol, izle ve keyfine var. Yavaş yavaş içinde çok ince bir uyumun, sürekli devam eden harika bir müziğin farkına varacaksın. O zaman bedenle temas kurmuş olacaksın; aksi takdirde ölü bir bedeni taşıyorsun.

Bu aynen şöyle: otomobilini seven bir insanın onunla ilişkisi ve teması sevmeyenden çok farklıdır. Otomobilini sevmeyen biri onu kullanmaya devam eder ve ona bir mekanizma olarak davranır, ama onu seven biri otomobildeki en ufak bir değişikliğin, en basit bir sesin bile farkında olacaktır. Bir şeyler değişmektedir ve aniden bunun farkına varır. Başka

kimse bunu duymaz. İçerde başka yolcular olabilir; onlar duymazlar. Ama motorun sesinde küçücük bir fark, değişim olduğunda otomobilini seven insan bunu fark edecektir. Derin bir ilişkisi vardır. O sadece bir sürücü değil, otomobil de sadece bir mekanizma değil; o otomobil ile bütünleşmiş durumda.

Bedenin de bir mekanizma olarak kullanılabilir; o takdirde kendisine fazla duyarlı olman gerekmez. Hiçbir temasın olmadığı için beden senin hiç duyamadığın şeyler söylemeye devam eder.

Rusya'da onlarca yıl yeni deneyler yapıldı ve bilim insanları birçok sonuçlara vardılar. Çok şeyi açıklayan bir sonuç ise şöyle: ne zaman bir hastalık baş gösterse ortaya çıkmadan altı ay önce beden sana devamlı sinyaller yollar. Altı ay da epey uzun bir zamandır! Seneye bir hastalığa yakalanacaksan, bu yılın ortasında beden sana sinyal vermeye başlayacaktır – ama sen bu sinyalleri almıyorsun, anlamıyorsun, bilmiyorsun. Ancak hastalık kendini gösterdiği zaman farkına varıyorsun. Hatta farkına varmayabilirsin de – içerde ciddi bir sorun olduğunun farkına ilk kez doktorun varabilir.

Bu araştırmayı yıllarca yürüten birisi hastalığı daha baş göstermeden tespit edebilen film ve kameralar yaptı. Dediğine göre hastalık tedavi edilebiliyor ve hasta gerçekten bu hastalığı geçirdiğinin hiç farkında olmuyor. Eğer kanser seneye ortaya çıkacaksa hemen şimdi tedavi edilebilir. Fiziksel belirti olmaz, ama bedenin içinde elektrik değişikliği olur – bedende değil, bedenin elektriğinde, biyoenerjisinde, bir şeyler değişir. Önce biyoenerjide değişiklik olur, sonra da fiziksel boyuta iner.

Hastalık, biyoenerji düzeyinde tedavi edilebilirse, asla fiziksel bedene erişmez. Bu araştırma sayesinde önümüzdeki yüzyılda

kimsenin hasta olmasına, hastanelere gitmesine gerek kalmayabilir. Hastalık bedene gelmeden tedavi edilebilir, ama mekanik bir araç tarafından tespit edilmelidir. Sen tespit edemezsin, bedeninin içinde yaşadığın halde. Çünkü temasın yok. Hindu sannyasinlerin, rishilerin, Zen keşişlerinin, Budist bhikkuların kendi ölümlerini önceden ilan etmeleri hakkında pek çok hikaye duymuş olabilirsin. Ve bu duyurunun her zaman altı ay önce yapıldığını duyunca şaşırabilirsin – asla daha fazla değil, hep altı ay önce. Birçok aziz öleceğini duyurdu, ama hep altı ay öncesinden. Bu bir tesadüf değil; o altı ayın anlamı var. Fiziksel beden ölmeden önce biyoenerji ölmeye başlar ve biyoenerjisi ile derin teması olan bir insan artık enerjisinin ufaldığını bilir. Yaşam genişlemek, ölüm ufalmak demektir. Yaşam enerjisinin ufaldığını hisseder; altı ay sonra öleceğini ilan eder. Zen keşişlerinin nasıl öleceklerini bile kendilerinin seçtikleri bilinir – çünkü onlar bilirler.

Bir keresinde şöyle olmuştu:

Bir Zen bilgesi ölecekti, o yüzden müritlerine danıştı: "Bana nasıl ölmem gerektiği hakkında bir fikir verin, ne pozisyonda olayım söyleyin."

Bu adam biraz egzantrikti, biraz da deli, ama çok güzeldi.

Müritleri gülmeye başladı; o çok şakacı olduğundan yine şaka yapıyor sandılar. O yüzden birisi, "Tapınağın köşesinde ayakta durmaya ne dersin?" diye önerdi.

Adam, "Ama ben eskiden bir keşişin ayakta öldüğüne dair bir hikaye duymuştum, o yüzden bu iyi olmaz. Özgün bir öneri getirin," dedi.

Böylece birisi, "Bahçede yürürken öl," dedi. O da dedi ki, "Çin'de birisinin bahçede yürürken öldüğünü duymuştum."

O zaman birisi gerçekten özgün bir fikir ortaya attı: "Shirshasana pozisyonunda tepetaklak dur ve öl." Kimse

tepetaklak dururken ölmemiştir, kafa üstü dururken ölmek çok zordur. Kafa üstü dururken uyumak bile imkansızdır, ölmek fazlasıyla zor olur. Uyku bile imkansızdır ve ölüm de büyük bir uykudur. İmkansızdır – sıradan uyku bile imkansızdır.

Adam fikri kabullendi. Hoşuna gitmişti. "Bu iyi," dedi. Şaka yaptığını sandılar, ama o kafa üstü durdu. Korktular: Ne yapıyordu? Ve şimdi ne yapmak gerekirdi? Ve neredeyse ölmüş olduğunu düşündüler. Korktular, o yüzden birisi bir teklifte bulundu: "Yakındaki manastırda önemli bir rahibe olan bir kız kardeşi var. Gidip onu getirin. Kadın bu adamın ablası ve bir şeyler yapabilir. Onu iyi tanır."

Abla geldi. Anlatıldığına göre geldi ve dedi ki, "Ikkyu" – bilgenin adı Ikkyu idi – "aptal olma! Böyle ölünmez."

Ikkyu güldü, tepetaklak pozisyondan aşağı indi ve "Peki, doğrusu nedir o zaman?" diye sordu.

Kadın dedi ki, "Padmasana yani Buda şeklinde otur ve öl. Böyle ölünmez. Sen hep aptal bir adamdın – herkes gülecek."

Derler ki adam Buda şeklinde oturdu ve öldü ve o zaman ablası gitti – güzel bir adamdı. Peki öleceğine nasıl karar verebilmişti? Hatta pozisyonu bile seçerek! Biyoenerjisi ufalmaya başlamıştı, bunu hissedebiliyordu – ama bu his bedenin sadece yüzeyi ile değil kökleri ile de temas halindeyken varolabilir.

O yüzden başlangıç olarak bedenine karşı giderek daha duyarlı ol. Onu dinle; o hep birçok şey söylüyor ve sen öylesine beyin odaklısın ki onu hiç dinlemiyorsun. Ne zaman beyinle beden arasında bir çelişki olsa beden her seferinde daha haklı olacaktır, çünkü beden doğal, beyin ise toplumsaldır; beden bu geniş doğaya aittir ve beynin topluma aittir, içinde yaşadığın topluma ve devre. Bedenin kökleri varoluşun derinlerine uzanır, beyin yalnızca yüzeyde dolaşır.

Ama sen hep beyni dinliyorsun, bedeni hiç dinlemiyorsun. Bu eski alışkanlık yüzünden temas kopmuştur.
Kalbin var ve kalp her şeyin kökeni, ama senin onunla hiçbir ilgin yok. Önce bedenle temas kurarak işe başla. Az sonra tıpkı tüm güneş sisteminin güneşin çevresinde dönmesi gibi tüm bedenin de kalbin merkezinin çevresinde titreştiğini fark edeceksin. Hindular kalbe bedenin güneşi derler. Tüm beden bir güneş sistemidir ve kalbin etrafında hareket eder. Kalp atmaya başladığında canlandın, kalp atmayı bırakınca öleceksin. Kalp bedeninin güneş sisteminin merkezinde duruyor. Ona karşı uyanık ol. Ancak tüm bedene karşı duyarlılık geliştirebilirsen kalbe karşı da duyarlı olabilirsin; bu da zamanla gerçekleşir.

## KENDİNE KARŞI DÜRÜST OL

Kendine karşı dürüst olmayı unutma. Nasıl? Üç şeyi hatırlamak gerekiyor. Bir, ne olman gerektiğini sana söyleyenleri asla dinleme: hep kendi iç sesini dinle, sen nasıl olmak istiyorsun? Yoksa hayatın harcanır gider.
Bir dolu insan sana bir şeyler satmaya çalıştığından etrafında bin bir tane baştan çıkarıcı şey var. Dünya bir süper-market ve herkes sana malını satmaya çalışmakla meşgul; herkes birer satıcı. Çok fazla sayıda satıcıya kulak verirsen çıldırırsın. Kimseyi dinleme, gözlerini kapat ve iç sesini dinle. İşte meditasyon budur: iç sese kulak vermek. Bu ilk adım.
İkincisi ise şudur – eğer ilk adımı attıysan ancak o zaman ikincisi mümkün olur: asla bir maske takma. Öfkeliysen öfkeli ol. Bu risklidir, ama gülümseme, çünkü bu dürüst

olmaz. Ama sana kızdığında sırıtman öğretildi; oysa o sırıtış sahte, bir maske gibi... Sadece bir dudak hareketi, hepsi o. Kalp öfkeyle, zehirle dolu ve dudaklar gülümsüyor – sahte bir fenomen oluyorsun.

O zaman başka bir şey daha oluyor: gülümsemek istediğinde gülümseyemiyorsun. Tüm mekanizman ters yüz olmuş, çünkü kızmak istediğinde kızmadın, nefret etmek istediğinde etmedin. Şimdi sevmek istiyorsun; aniden mekanizmanın çalışmadığını fark ediyorsun. Şimdi gülümsemek istiyorsun; bunun için zorlanıyorsun. Aslında kalbin gülümseme ile dolu ve sen kahkaha atmak istiyorsun, ama gülemiyorsun, kalbine bir şeyler takılıyor, boğazına bir şeyler takılıyor. Gülümseme bir türlü gelmiyor, gelse de çok silik ve ölü oluyor. Seni mutlu etmiyor. İçin fıkır fıkır olmuyor. Çevrende bir ışık yok.

Öfkelenmek istediğinde öfkelen. Öfkede yanlış bir şey yok. Gülmek istiyorsan gül. Yüksek sesle gülmenin ters bir tarafı yok. Yavaş yavaş tüm mekanizmanın çalıştığını göreceksin. Mekanizma gerçekten çalışmaya başladığında mırıldandığını duyarsın; tıpkı bir otomobil gibi, her şey iyi gittiğinde o da mırıldanır. Otomobilini seven sürücü şimdi her şeyin yolunda olduğunu, organik bir bütünlük olduğunu bilir – mekanizma çalışmaktadır. Bunu görebilirsin: ne zaman bir insanın mekanizması iyi çalışsa çevresindeki mırıltıyı duyabilirsin. Yürürken adeta dans eder gibi adım atar. Konuşurken sözlerinde inceden inceye şiirsellik sezersin. Sana bakar ve gerçekten bakar; bakışı sadece ılık değil, gerçekten sıcaktır. Sana dokunduğunda gerçekten dokunur; enerjisinin bedenine girdiğini, yaşam enerjisinin sana aktığını hissedersin... çünkü mekanizması iyi çalışıyordur.

Maske takma; bu yüzden mekanizmanda aksaklıklar yaratıyorsun – blokaj. Bedeninde bir sürü blokaj var. Öfkesini

bastıran bir insanın çenesi bloke olur. Tüm öfkesi çeneye kadar yükselip orada kalır. Elleri çirkinleşir. Bir dansçının zarif hareketlerine sahip olmaz; bu da öfkenin parmaklara akmasından kaynaklanır – ve bloke olur. Unutma, öfke iki kaynaktan boşaltılır: dişler ve parmaklar. Tüm hayvanlar öfkelendiklerinde dişleriyle ısırırlar veya elleriyle saldırırlar. O yüzden öfke iki noktadan, tırnak ve dişlerden boşaltılır.

Uzun süre öfkesini bastıran insanların dişleriyle sorun yaşadıklarını düşünüyorum. Dişleri bozuluyor, çünkü orada çok fazla enerji var ve hiç boşalmıyor. Ve öfkesini bastıran insan daha fazla yemek yiyecektir; öfkeli insanlar hep çok yerler, çünkü dişlerinin hareket etmeye ihtiyacı vardır. Öfkeli insanlar daha fazla sigara içerler. Öfkeli insanlar daha fazla konuşurlar; geveze bile olabilirler, çünkü bir şekilde enerjiyi birazcık boşaltabilmek için çenenin çalışması gerekir. Ve öfkeli insanların elleri yamuklaşır, çirkinleşir. Eğer enerji boşaltılırsa güzel ellere sahip olabilirler.

Herhangi bir şeyi bastırırsan bedende bir yer etkilenir, o duyguya karşılık gelen bir yer. Ağlamak istemiyorsan gözlerin parlaklığını yitirir, çünkü gözyaşları gereklidir. Arada bir ağlayıp iyice hislendiğinde – o duyguyla bütünleştiğinde ve gözyaşı döktüğünde – gözlerin temizlenir ve yeniden taze, genç ve bakir olurlar. O yüzden kadınların gözleri daha güzeldir, çünkü hala ağlayabiliyorlar. Erkekler artık capcanlı gözlere sahip değil, çünkü erkekler ağlamaz gibi bir saplantıları var. Eğer birisi, ufacık bir çocuk ağlarsa hem ana babası hem de başkaları hemen, "Ne oluyor? Sen ana kuzusu musun?" derler.

Ne kadar saçma, çünkü doğa – erkeğe, kadına – aynı gözyaşı bezelerini vermiş. Erkeklerin ağlamaması gerekseydi, onların gözyaşı bezesi olmazdı. Basit bir hesap işi. Niye erkeklerin

gözyaşı bezeleri ile kadınlarınki aynı oranda bulunuyor? Gözlerin ağlamaya ve gözyaşı akıtmaya ihtiyaçları var ve bunu gerçekten ve içten yapabiliyorsan ne mutlu sana.
Unutma, içten gelerek ağlayıp gözyaşı dökemezsen, gülemezsin de, çünkü bu diğer uçtur. Gülebilen insanlar ağlayabilir de; ağlayamayan insanlar ise gülemez. Ve belki çocuklarda arada bir şahit olmuşsundur, uzun süre yüksek sesle gülerlerse ağlamaya başlarlar – çünkü bu ikisi birleşiktir. Annelerin çocuklarına şöyle dediklerini duydum, "Çok gülme; sonra ağlamaya başlarsın." Bu doğru, çünkü bu iki fenomen birbirinden farklı değil – onlar aynı enerjinin iki uç noktası.
İkincisi şudur, maske kullanma – bedeli ne olursa olsun dürüst kal.
Hatırlanması gereken üçüncü şey de sahici olmaktır; şimdiki zamana sadık kal, çünkü tüm yalanlar ya geçmişten ya da gelecekten içeri sızar. Geçen geçmiştir – üzerinde durma. Bunu bir yük gibi taşıma; öyle yaparsan senin şimdiki zamana sadık kalmana, otantik olmana izin vermez. Ve henüz olmayanlar olmamıştır – gereksiz yere gelecekle uğraşma; yoksa gelecek şimdiki zamanı ele geçirip yok eder. Şimdiye sadık kal, işte o zaman sahici olacaksın. Şimdi ve burada varolmak sahici olmaktır.

## RAHATLA VE HAYATI GELDİĞİ GİBİ YAŞA

Toplum seni aksiyon için, hırs için, hız için verimlilik için hazırlar. Rahatlayıp hiçbir şey yapmamak ve dinlenmek için hazırlamaz. Tüm dinlenme şekillerini tembellik olarak

lanetler. Çılgın gibi koşuşturmayan herkesi lanetler – çünkü tüm toplum delicesine bir hareketlilik içindedir, insanlar hep bir yere yetişmeye çalışırlar. Kimse tam olarak nereye olduğunu bilmez, ama herkes endişelidir: "Daha hızlı git!"
Yolda ellerinden geldiğince hızlı giden bir çiftin hikayesini duydum. Kadın adama devamlı, "Şu haritaya baksana," diyordu.
Ve adam da, "Sen sus. Çeneni kapa! Şoför benim. Nereye gittiğimiz önemli değil, önemli olan ne hızla gittiğimiz. Esas olan hızdır," diyordu. Dünyada kimse nereye gittiğini ve niye oraya gittiğini bilmiyor.
George Bernard Shaw ile ilgili çok ünlü bir anekdot vardır. Londra'dan bir başka yere giderken, biletçi gelir. Shaw, ceplerinde, çantasında biletini aradıktan sonra bavulunu açar, ama biletçi, "Ben sizi tanıyorum. Sizi herkes tanır. Siz George Bernard Shaw'sunuz. Dünyaca ünlüsünüz. Biletiniz orada bir yerde olmalı, nereye koyduğunuzu unuttunuz herhalde. Önemli değil. Boş verin," der.
George Bernard Shaw adama der ki, "Sorunumu anlamıyorsun. Bileti sırf sana göstermek için aramıyorum. Nereye gittiğimi bilmek istiyorum. O aptal bilet kaybolduysa ben de kayboldum, yoksa bileti sadece senin için mi aradığımı sanıyorsun? Nereye gittiğimi bana sen söyle."
Biletçi, "Bu kadarı da fazla. Ben sadece size yardım etmeye çalışıyordum. Sinirlenmeyin. Belki istasyona varana kadar aklınıza gelir. Ben size nereye gittiğinizi nasıl söylerim?" der.
Ama herkes aynı durumdadır. İyi ki etrafta dolaşıp "Nereye gidiyorsunuz?" diye soran spiritüel biletçiler yok. Aksi takdirde cevap veremeden öylesine kalakalırdın. Bir yerlere gidiyordun; buna şüphe yok. Tüm hayatın boyunca bir yerlere gidiyordun, ama nereye gittiğini aslında bilmiyorsun.

Eninde sonunda bir mezarlığa varıyorsun, kesin olan bir şey varsa o da budur. Ama işte orası gitmeye çalışmadığın tek yer, kimsenin gitmek istemediği tek yer, ama sonuçta herkes oraya varıyor. Tüm trenlerin son istasyonu orası. Biletin yoksa son istasyonu bekle. İşte o zaman, "İnin. Bu tren daha öteye gitmiyor," diyorlar.

Tüm toplum tamamen çalışmaya odaklanmış. İş manyağı bir toplum oluştu. Rahatlamayı öğrenmeni istemiyorlar, o yüzden çocukluğundan itibaren kafana rahatlama karşıtı fikirler yerleştiriyorlar.

Bütün bir gün boyunca gevşe demiyorum sana. İşini yap, ama kendine de zaman ayır, bu da ancak rahatlayarak olur. Yirmi dört saatte bir iki saat rahatlayabilirsen göreceksin ki kendini çok daha iyi tanıyacaksın.

Dışarıya davranışların değişecek – daha sakin, daha sessiz olacaksın. İşinin kalitesi değişecek – daha artistik ve daha hoş olacak. Eskisine göre daha az hata yapacaksın, çünkü şimdi daha derli toplu, daha odaklanmış haldesin.

Rahatlamanın mucizevi güçleri var. Bu tembellik değil. Dışarıdan bakınca tembel insan hiçbir şey yapmıyormuş gibi görünür, fakat aklı hızla çalışmaktadır. Rahatlamış insan ise – bedeni rahatlamıştır, beyni rahatlamıştır, kalbi rahatlamıştır – iki saat boyunca neredeyse orada değildir. O iki saat boyunca kalbi, zekası toparlanır ve bunun işine yansıdığını görürsün.

O bir zavallı olmayacaktır – artık ortalıkta deliler gibi dolanmayacak, gereksiz yere sağa sola koşturmayacaktır. Direkt olarak varmak istediği noktaya gidecektir. Ve yapılması gerekenleri yapacaktır; gereksiz işler yapmayacaktır. Sadece söylenmesi gerekeni söyleyecektir. Sözleri telgraf niteliği taşıyacaktır; hareketleri zarafet taşıyacak, yaşamı şiirsel olacaktır.

Rahatlamak seni değiştirebilir ve çok güzel yüksekliklere taşıyabilir – ve tekniği de çok basittir. Hiç de zor sayılmaz. Birkaç gün eski alışkanlıkların yüzünden zorlanacaksın. Onlardan kurtulmak birkaç gününü alabilir.
Daha derinlemesine rahatlamak ise meditasyona dönüşür.
Meditasyon en derin rahatlamaya verilen isimdir.

## BEDENİN BİLGELİĞİNE İZİN VER

Beden büyük bilgeliğe sahip – ona izin ver. Kendi bilgeliğini izlemesine gittikçe daha fazla izin ver. Her vakit bulduğunda rahatla. Bırak nefes alışın kendi başına devam etsin. Araya girme. Araya girme huyumuz o kadar içimize işlemiş ki onsuz nefes bile alamıyorsun. Nefes alışını izlersen araya girmeye başladığını hemen göreceksin. Ya derin nefes almaya, ya da daha fazla nefes vermeye başlayacaksın. Araya girmeye hiç gerek yok. Nefesini rahat bırak; bedenin tam olarak neye ihtiyacı olduğunu gayet iyi biliyor. Daha çok oksijen isterse daha fazla nefes alır; daha az oksijen isterse daha az nefes alır. Sen bırak hepsini bedenin halletsin! Araya girmekten tamamen vazgeç. Herhangi bir yerinde gerilim hissettiğinde, oranı gevşet. Ve yavaş, yavaş başla. Önce otururken, dinlenirken başla ve sonra da bir şeyler yaparken... Yerleri silerken veya mutfakta iş yaparken veya ofiste çalışırken, o gevşemeyi sürdür. Hareket etmenin rahatlamana engel olması gerekmiyor. Ayrıca o zaman hareketlerine büyük bir güzellik katılacak. Hareketlerin meditasyon tadında olacak.
Ama insanlar gereksiz çabalara girmeye devam ediyorlar. Bazen onlara kendi çabaları engel oluyor; çabaları yarattıkları

sorunlara dönüşüyor.
Büyük kar fırtınası sırasında şehirde pek çok karmaşa vardı. Hoca Nasrettin arabadan inmeye çalışan şişman bir hanıma yardım etmeye gitti. Aceleyle koşup kadını ittikten ve buzda kaydıktan sonra kadına onu içeri sokabileceğini sanmadığını söyledi.
Kadın, "İçeri mi?" dedi. "Ben dışarı çıkmaya çalışıyorum!"
Sadece izle... Eğer iteklersen kaçıracağın şeyler var. Nehri geri itmeye çalışma ve akıntıya kürek çekmeye kalkışma. Nehir kendiliğinden denize doğru akıyor – onun bir parçası ol yeter, yolculuğunun bir parçası ol. O seni sonuna kadar götürecektir.
Rahatlarsak, öğreneceğiz; rahatlamazsak öğrenemeyeceğiz. Rahatlamak o büyük öğretiye açılan kapıdır – aydınlanmaya.

## BİR NEŞE SENFONİSİ

Aslında neşe bedenin senfonisi anlamına gelir, başka bir şey değil – bedenin musiki bir ritim tutturması demektir, hepsi bu. Neşe zevk değildir; zevki başka şeylerden alırsın. Neşe sadece kendin olmaktır – capcanlı, hayat dolu, zinde. Bedeninin içinde ve çevresinde çalan belli belirsiz bir müzik, bir senfoni – neşe budur işte. Bedenin akıcı haldeyken neşe dolabilirsin, bir nehir gibi akarken.
Sağlıklı bir organizma her zaman orgazmın doruklarına ulaşabilir. Orgazmiktir. Akıyor, coşuyordur.
Mutlu bir insan güldüğünde adeta tüm bedeni ile güler. Sadece dudakları ile, sadece yüzü ile değil. Tepeden tırnağa bütün bir organizma olarak güler. Tüm varlığı kahkahalarla

sarsılır. Tüm bioenerjisi kahkaha ile dolar. Adeta dans eder. Sağlıklı bir insan üzüldüğünde gerçekten, tamamen üzülür. Sağlıklı bir insan kızdığında gerçekten, tamamen kızar. Aşk yaptığında aşkın ta kendisi olur; başka bir şey değil. Seviştiğinde, sadece sevişir.

Hatta, aşk yapıyor demek de doğru değildir. Bu kaba bir terimdir, çünkü aşk yapılamaz. Aşk yapıyor değildir – aşkın ta kendisidir. Aşk enerjisine dönüşür. Ve her yaptığı için aynı şey geçerlidir. Yürüyorsa yürüyen bir enerjidir. İşin içinde yürüyen kalmaz. Bir kuyu kazıyorsa o kazma işlemine dönüşür.

Sağlıklı bir insan bölünmez bir varlık değildir; o bir süreçtir, dinamik bir süreç. Veya diyebiliriz ki sağlıklı bir insan bir isim değil bir fiildir – bir nehir değil de nehirleşmedir. Tüm boyutlarda devamlı akar, dolup taşar. Bunu engelleyen herhangi bir toplum patolojiktir. Herhangi bir açıdan kendini kısıtlayan bir insan da patolojiktir. Bütünü değil sadece bir parçası işlevini sürdürmektedir.

Pek çok insan orgazmın ne olduğunu bilmez. Pek çok insan tam bir orgazma ulaşmanın ne demek olduğunu bilmez. Çoğu sadece bölgesel orgazma ulaşır, cinsel organlarda gerçekleşen bir orgazma; bu sadece o bölge ile kısıtlıdır. Sadece cinsel organlarda bir titreşim – ve her şey biter. Tüm bedeni bir girdaba kapılıp da boşlukta kaybolma hissini yaşamaz. Bu durumda birkaç dakikalığına zaman durur ve beyin çalışmaz. Birkaç dakikalığına kim olduğunu bilmezsin. Bu tam bir orgazmdır.

İnsan patolojik ve sağlıksız, çünkü toplum tarafından pek çok açıdan sakat bırakılmış durumda. Tamamen sevmene izin verilmiyor; öfkelenmene izin verilmiyor; kendin olmana izin verilmiyor. Üzerinde bin bir kısıtlama var.

Gerçekten sağlıklı olmak istiyorsan kendini sınırlanmalardan tamamen arındırmalısın. Toplumun sana yaptıklarını bozmalısın. Toplum çok suç işliyor, ama elimizdeki tek toplum o, bu yüzden şimdilik yapacak bir şey yok. Her bireyin bu patolojik toplumdan kurtulmak için kendi yolunu bulması lazım, en iyi yol mümkün olduğunca fazla açıdan orgazmik olmaya başlamaktır.

Yüzmeye gittiğinde yüz, ama bütün bir varlık olarak yüz; öyle ki yüzmek fiiline dönüş; sıfat erisin gitsin. İstiyorsan koş, ama koşmanın ta kendisi ol, koşucu değil. Olimpik oyunlarda koşucular, egolar, rekabet var... Hepsi hırslı. Eğer koşucu orada olmadan sadece koşarsa o koşu Zen olur; meditasyona dönüşür. Dans et, ama dansçı olma, çünkü dansçı olayı yönetir ve bütün olmaz. Sadece dans et ve bırak dans seni istediği yere götürsün.

Yaşama izin ver, yaşama güven ve zamanla yaşam tüm kısıtlamalarını yok etsin ve eskiden girmesi engellenen her yerine enerji akmaya başlasın.

O yüzden ne yaparsan yap, hep daha akıcı olman gerektiğini aklından çıkarmayarak yap. Birisinin elini tutarsan gerçekten tut. Nasılsa tutuyorsun, o zaman ne diye bu anı harcayasın? Gerçekten tut! Sadece birbirini tutan ve diğerinin ne zaman gideceğini merak eden iki ölü el olma. Konuşursan konuşmalarının tutkulu olmasına izin ver; yoksa başkalarını ve kendini sıkarsın.

Yaşam bir tutku olmalıdır, canlı bir tutku, kalbi atan bir tutku, müthiş bir enerji. Ne yaparsan yap sıkıcı olmasın; yoksa hiç yapma. Bir şey yapmak görev değil; ama her ne yapmak istiyorsan da onu gerçekten yap.

Zamanla tüm kısıtlamalar ortadan kalkacak ve tüm hayatın yeniden senin olacak. Bedenini geri kazanacaksın; beynini

geri kazanacaksın. Toplum bedeni, beyni sakatladı – her şeyi. Sana belli seçenekler sundu; çok dar pencereler açıldı ve sen sadece oralardan dışarı bakabiliyorsun. Bütünü görmene izin yok.

## GÜL VE BÜTÜNÜ GÖR

Gülmek bölünmüş parçalarını birleştirir, dağınıklığını giderir. Buna şahit olmadın mı? İçten bir kahkaha attığında aniden tüm dağınıklık yok olur ve bütünleşirsin. Güldüğünde ruhunla bedenin bütünleşir – birlikte gülerler. Düşündüğünde bedenin ve ruhun ayrıdır. Ağladığında beden ve ruh tektir; uyum içinde çalışırlar.

Hiçbir zaman unutma ki tüm bunlar iyidir, iyiliğin içindir, çünkü seni bütünleştirir. Gülmek, ağlamak, dans etmek, şarkı söylemek – bunların hepsi seni tek parça yapar, böylece uyum içinde tek vücut halinde işlevini sürdürürsün, ayrı ayrı değil. Düşünmek beyinde olur ve beden o arada bin tane iş yapabilir; yemek yemeye devam edersin, beyin de düşünmeye. İşte ayrım budur. Yolda yürürsün: beden yürüyor ve sen düşünüyorsun; yolu düşünmüyorsun, etraftaki ağaçları düşünmüyorsun, güneşi, geçen insanları düşünmüyorsun, ama başka şeyleri, başka dünyaları düşünüyorsun.

Ama gülersen ve kahkahan içtense, uyduruk değilse, aniden bedeninle ruhunun birlikte çalıştığını hissedersin. Gülmek sadece bedende olmaz, en derinlerine iner. Varlığının merkezinden yükselir ve her yere yayılır. Gülerken bütünleşirsin.

New England'da bir tatil kasabasında yaşayan bir adam o kadar çirkindi ki kasabalıların aklına gelen bütün eşek şakalarının hedefi oluyordu. Tatilini kasabada geçiren bir estetik cerrah, adamın çirkinliğinden çok etkilenip hiç para almadan yüzünü düzeltmeyi teklif eder. "Hatta," der, "sırf zevk için, seni New England'daki en yakışıklı adam haline getirecek bir ameliyat yapacağım."
Adamı ameliyat için bayıltmadan hemen önce cerrah sorar: "Yüzünü tamamen, kökünden değiştirmemi istiyor musun?"
"Hayır," der adam, "çok fazla değil. Arkadaşların bu yakışıklının kim olduğunu anlamalarını istiyorum."
İşte ego böyle çalışır. Arkadaşların bu yakışıklının kim olduğunu anlamalarını istersin. Arkadaşların bu uyumlu, yumuşak başlı, sıranın sonunda duran kişinin kim olduğunu anlamalarını istersin. Bu kadarcık bile olsa, bu egonun tamamen canlı, capcanlı olduğunu gösterir. Hiçbir şey değişmemiştir. Sadece kökten bir değişim gerçek değişimdir.
Sammy Goldberg borsada çok para kaybeder ve berbat durumdadır. Doktorunu ziyaret eder ve der ki, "Doktor, doktor, durmadan ellerim titriyor."
"Söyle," der doktor, "çok mu içiyorsun?"
"İçemiyorum," der Sammy, "Çoğunu döküyorum."
"Anladım," der doktor ve sonra Sammy'i tepeden tırnağa muayene eder. İşi bitince, "Kollarında bir karıncalanma, dizlerinde ağrılar ve ani baş dönmeleri oluyor mu?" der.
"Evet," der Sammy, "Aynen bunlar oluyor."
"Ne tuhaf," der doktor, "aynısı bende de var...acaba nedir?"
Sonra doktor birkaç dakika notlarını inceledikten sonra başını kaldırıp, "Peki bu daha önce başına geldi mi?" diye sorar.
"Evet," der Sammy, "geldi."
"Eh iyi o zaman," diye cevap verir doktor, bir sonraki hastayı içeri çağıran zile basarak. "İşte şimdi yine başına geldi!"

Fred doktor ziyaretinden döndüğünde berbat görünmektedir. Karısı Becky'e doktorun ona gece sona ermeden öleceğini söylediğini aktarır. Kadın ona sarılır ve biraz ağlaşırlar ve Becky erkenden yatağa girip son bir kez sevişmelerini önerir.
Becky uyuyana kadar sevişirler, ancak Fred uyumaya korkar, çünkü bu yeryüzündeki son gecesidir. Becky horlarken o orada karanlıkta yatar.
Fred karısının kulağına fısıldar: "Becky, lütfen, son bir kez daha, eskinin hatırına." Ama Becky horlamaya devam eder.
Fred saatine bakar, karısının üzerine abanır ve onu şiddetle sarsar. "Lütfen, Becky, sadece son bir kez daha, eskinin hatırına!"
Becky ona şöyle bir bakar ve der ki: "Fred, nasıl bu kadar bencil olabiliyorsun? Senin için fark etmez, ama benim sabah kalkmam gerekiyor."
Her yerde her ailede yaşlılar bunu yapıyorlar, yakınlarının huzurunu sınıyorlar.
Sammy Goldberg çok üzgün görünüyordu; karısı hastaydı, o yüzden doktoru çağırdı. Bayan Goldberg'i muayene ettikten sonra doktor Sammy'e, "Korkarım haberler kötü: karınızın sadece birkaç saati kalmış. Umarım yapacak bir şey kalmadığını anlıyorsunuzdur. Lütfen kendinizi hırpalamayın," dedi.
"Önemli değil, doktorcum," dedi Goldberg. "Kırk yıldır hırpalanıyorum zaten, birkaç saatin lafı mı olur."
Sağlığın tarifini hatırla. Bedenini hiç hissetmediğinde sağlıklısın demektir. Başını sadece başın ağrıdığında hissedersin. Başın ağrımıyorsa başın da yoktur – hiçbir ağırlığı kalmaz. Bacağın ağrıyorsa vardır. Ağrımıyorsa orada değildir. Beden sağlıklı iken – benim sağlık tarifim şudur, sağlığın varlığından tamamen habersiz olursun, orada olup olmaması hiç fark etmez.

Aynı şey sağlıklı beyin için de geçerlidir. Akıl sakinse, sessizse, hissedilmez. Beden ve beyin birlikte sessiz olurlarsa ruhu daha kolaylıkla, gülerek hissedebilirsin. Ciddi olmaya hiç gerek kalmaz.

Sammy Goldberg doktoruna gitti, para meselelerine canı sıkıldığından kendini çok yıpranmış hissediyordu. "Rahatlayın," dedi doktor, "daha iki hafta önce terzisinin parasını ödeyemediği için sinirleri bozulan bir hastam geldi. Ona borçlarını unutmasını söyledim ve şimdi kendini harika hissediyor."

"Biliyorum," dedi Goldberg. "Terzisi benim."

Şimdi, bazen böyle durumlar vardır... Ama biraz uyanık olsan, Sammy Goldberg'ün durumunda olsan bile gülerdin. Böyle tuhaf durumlarla her yerde karşılaşabilirsin. Hayat bunlarla dolu.

Bir adam en az bir düzine çocukla otobüse bindi. Yaşlı bir kadıncağız hepsinin onun çocukları olup olmadığını sordu.

"Tabii ki hayır," dedi adam öfkeyle. "Ben prezervatif satıcısıyım, bunlar da müşteri şikayetleri." Etrafına bir bak, bir sürü böyle durum göreceksin. Onların keyfini çıkarmayı öğren.

Joe bir köpek tarafından ısırılmıştı. Yara bir türlü iyileşmek bilmiyordu, o yüzden doktora gitti, doktor da ona köpeği getirmesini söyledi. Tam da doktorun şüphelendiği gibi hayvan kuduzdu. "Korkarım sana aşı yapmak için çok geç kalındı," dedi doktor Joe'ya.

Joe doktorun masasına oturup deliler gibi bir şeyler yazmaya başladı. "Belki de işler o kadar kötü gitmez," diye teselliye çalıştı doktor, "hemen vasiyetini yazmana gerek yok."

"Vasiyetimi yazmıyorum," diye cevapladı Joe, "ısıracağım insanların listesini çıkarıyorum."

Hiçbir şey yapılamayacaksa ve ben delireceksem, niye bu fırsatı değerlendirmeyeyim? Çok da büyük bir fırsat...
Hayatın keyfini çıkar, etraftaki tuhaflıklara gül. Tanrı'nın tapınağına varana dek gül. Yeterince gülenler oraya ulaştılar; ciddi insanlar hala asık suratla ortada dolaşıyorlar.
Genç Doktor Dagburt, dahiliyeci Doktor Bones ile birlikte ev ziyaretlerine gidip muayene esnasında onu izlemektedir. "İlk iki muayeneyi ben yapacağım," der Bones. "Yakından izle, sonra da sen bir dene."
İlk evde sıkıntılı bir adamla karşılaşırlar. Adam, "Karım korkunç mide sancısı çekiyor," der.
Dr. Bones kısa bir muayene yapar, sonra çömelip yatağın altına bakar. "Hanımefendi," der Bones, "bu kadar çok tatlı ve çikolata yemeyi bırakırsanız bir günde iyileşirsiniz." Dagburt yatağın altına göz attığında her yere yayılmış şeker çikolata kağıtlarını görür. Bir sonraki ziyarette onları sinirleri harap halde Becky Goldberg karşılar. "Sammy hasta, doktor!" diye ağlaşır. "Dün bütün gün unutkanlığı üzerindeydi ve bugün de düşüp duruyor. Yatağa yatırınca kendinden geçti."
Sammy'i muayene ettikten sonra Bones yere çömelip yatağın altına bakar. "Çok basit bir sorun," der Bones, Sammy'e. "Çok fazla içiyorsun!" Genç Dr. Dagburt çaktırmadan yatağın altına bakar ve yedi tane boş cin şişesi görür.
Üçüncü evde sıra Dagburt'tedir. Kapıyı çalar ve uzun bir beklemeden sonra yüzü kızarmış genç bir kadın açar.
"Kocanız size gelmemizi söyledi," der Dagburt. "Bu sabah iyi görünmediğinizi söyledi ve sizi muayene etmemizi istedi."
Böylece yukarı çıkarlar ve kadın yatağa uzanır. Dagburt kadını muayene eder ve sonra da yatağın altına bakar. "Tamam," diye sonucu bildirir, "size hiç süt ürünü içermeyen bir diyet yazacağım ve iyileşeceksiniz."

Evden çıkarlarken Bones şaşkınlıkla sorar, "Süt ürünü içermeyen diyeti de nereden çıkardın?"
"Şey," der Dagburt, "Sizi örnek alıp yatağın altına baktım – ve orada bir sütçü buldum!"
Slobovia ile Kowalski birkaç bira içmek için geceyarısı meyhanede buluşurlar.
"Karın iyi yemek yapar mı?" diye sorar Kowalski.
"Bugün eve geldim," der Slobovia, "ve karım ağlayıp duruyordu, çünkü bana pişirdiği yemeği köpek yemişti. 'Üzülme,' dedim ona, 'sana yeni bir köpek alırım.'"
"Bay Klopman," der Doktor Bones, "çok hastasınız ama sanıyorum sizi iyileştirmeyi başaracağım."
"Doktor," diye haykırır Klopman, "eğer bunu yaparsanız, iyileştiğimde yeni hastanenize beş bin dolar bağışta bulunacağım."
Aylar sonra Bones ile Klopman sokakta karşılaşırlar. "Nasılsınız?" diye sorar doktor.
"Harika, doktorcum, çok iyiyim!" der Klopman. "Hiç daha iyi olmadım!"
"Sizinle konuşacaktım ben de," der Bones. "Yeni hastane için vereceğiniz şu paraya ne oldu?"
"Neden bahsediyorsunuz?" diye sorar Klopman.
"Hani demiştiniz ya," diye cevap verir Bones, "iyileşirseniz yeni hastaneye beş bin dolar bağış yapacaktınız.
"Bunu ben mi söyledim?" diye sorar Klopman. "Görüyor musunuz hakikaten de çok hastaymışım!"
Moishe Finkelstein'ın karısı Ruthie hep adamın yataktaki performansından şikayet etmektedir, o yüzden Moishe doktoruna danışır. Dr. Bones işi kökünden halledecek bazı yeni mucizevi ilaçlar yazar.
Bir ay sonra Moishe yeniden Dr. Bones'u görmeye gelir. "Haplar harika," der Moishe. "Gecede üç defa

sevişebiliyorum."
"Bu çok iyi," diyerek güler Bones. "Peki karınız bu işe ne diyor?"
"Ah, bilmem ki," diye cevaplar Moishe, "Henüz eve gitmedim!"

* * *

Santa Barbara, California'da parlak bir pazartesi sabahı yaşanmaktadır. Süper ameliyatlarda uzman Dr. Decapitate ilk hastalarını kabul etmeye hazırlanmaktadır. Modern, yüksek teknolojiyle donanmış, işlerin bilgisayarlarla yürütüldüğü krom kaplı ofisine bir bakış atar, bir düğmeye basar ve ilk hastası Porky Poke içeri girer.
"Doktorcum!" diye haykırır Porky, kafası bandajlarla sarılıdır.
"Ah! Sakın bir şey söylemeyin!" diye bağırır Dr. Decapitate. "Sorun başınız!"
"Bu müthiş!" der Porky. "Nasıl bildiniz?"
"Hemen anladım," der Dr. Decapitate. "Ne de olsa otuz yıldır bu işin içindeyim." Sonra doktor bilgisayarındaki bazı düğmelere basar ve haykırır, "Hiç şüphem yok – korkunç bir migren ağrınız var."
"Bu inanılmaz!" dedi Porky. "Tüm hayatım boyunca bundan çektim. Beni iyileştirebilir misiniz?"
"Tamam," dedi Decapitate, bilgisayar ekranına bakarak, "bu biraz aşırı gelebilir, ama yardımcı olabilmemin tek bir yolu var. Sol testisinizi ameliyatla almak zorundayım."
"Aman Tanrım! Sol testisim mi?" diye bağırır Porky. "Neyse, pekala. Bu baş ağrısından kurtulmak için her şeyi yaparım!"
Ve bir hafta sonra Porky Poke, iki yana sallanarak Decapitate'in muayenehanesinden çıkar, sol testisi yoktur, ama kendini yepyeni bir insan gibi hissetmektedir.
"Bitti!" diye neşeyle haykırır Porky, ama hareketleri acı vererek onu kısıtlamaktadır. "Migrenden kurtuldum!"

Bu durumu kutlamak için Porky hemen Moishe Finkelstein'ın terzi dükkanına gider ve kendine bir gardırop dolusu yepyeni kıyafetler ısmarlar.
Moishe ona şöyle bir bakıp, "Ceket bedeniniz kırk iki olmalı," der.
"Doğru!" der Porky. "Nereden bildiniz?"
"Hemen anladım," diye cevap verir Moishe. "Ne de olsa otuz yıldır bu işin içindeyim. Ve de pantolon bedeniniz otuz altı."
"Çok şaşırtıcı!" diye bağırır Porky. "Bu inanılmaz. Tamamıyla haklısınız!"
"Elbette haklıyım," der Moishe. "Ömür boyu bu işi yaptım. Ayakkabıda da dokuz buçuk giyiyorsunuz."
"İnanılmaz!" der Porky. "Bu da tam olarak doğru."
"Ve," der Moishe, "dört beden iç çamaşırı giyiyorsunuz."
"Hayır!" der Porky. "Bu yanlış. Üç beden giyiyorum."
"Bu mümkün değil," der Moishe öfkeyle, daha yakından bakarak. "Siz dört beden iç çamaşırı giyiyorsunuz."
"Ah, hayır, giymiyorum!" der Porky. "Hayatım boyunca üç beden giydim!"
"Pekala," der Moishe, "üç beden giyebilirsiniz – ama bu sizde korkunç bir migrene yol açacaktır."

# Bölüm 4 -Belirtiler ve Çözümler

*Bedenine doğal davranmadığında hastalanırsın. O hastalık dostundur. Sana şunu anlatır: "Doğru dürüst davran, tarzını değiştir! Bir şekilde doğaya aykırı hareket etmektesin." Üç dört gün yemek yemezsen başın döner, acıkırsın, üzülürsün. Bütün bedenin sana "Bir şeyler ye!" mesajını verir, çünkü bedenin enerjiye ihtiyacı vardır.*

*Hiç unutma: Enerji tarafsızdır, o yüzden varlığının kalitesi sana bağlıdır. Mutlu olabilirsin, mutsuz olabilirsin – hepsi sana bağlıdır. Başka kimse bundan sorumlu değildir.*

*Acıktığında yemek ye. Susadığında bir şeyler iç. Uykun geldiğinde git uyu. Doğayı zorlama. Kısa bir süre için zorlayabilirsin, çünkü o kadar özgürlüğün var. Oruç tutmak istiyorsan birkaç gün için tutabilirsin, ama her geçen gün daha çok zayıflayacaksın ve gittikçe daha mutsuz olacaksın. Eğer nefes almak istemiyorsan birkaç saniye nefes almadan durabilirsin, ama sadece birkaç saniye – bu kadar özgürlüğün var. Ama pek de fazla değil ve az sonra nefes almaya başlamazsan boğulduğunu, öldüğünü hissedersin.*

*Her türlü mutsuzluğun varolma nedeni sana bir yerlerde hata yaptığını, yoldan çıktığını belirtmektir. Hemen geri dön! Bedene kulak vermeye, doğayı ve içindeki sesi dinlemeye başlarsan gittikçe daha mutlu olursun. Doğaya karşı iyi bir dinleyici ol.*

## 1- KARINDA GERİLİM

**Soru:** *"Sık sık mideme taş oturmuş gibi hissediyorum. Onu nasıl yumuşatabilirim?"*

İnsanların çoğu taş gibi bir mideden şikayetçidir. Bu bin bir hastalığın nedenidir – fiziksel, zihinsel, ikisi birden – çünkü mide psikoloji ve fizyolojinizin birleştiği merkezdir; göbekte birleşirler. Göbek psikoloji ile fizyolojinin buluşma noktasıdır, o yüzden o bölgedeki kaslar taşlaşınca çok bölünürsün. Zihin ve beden ayrılır; sonra neredeyse iki ayrı uç olurlar, neredeyse arada köprü kalmaz.

O yüzden bazen sadece beynin istediği, ama bedenin henüz hazır olmadığı bir şey yapabilirsin. Örneğin, yemek yersin: beden aç değildir, fakat yemeye devam edersin, çünkü beyin o lezzetin keyfini çıkarır. Bedenin ne hissettiğini bilemez, çünkü arada bağlantı yoktur; köprü kalkmıştır. Bazen de kağıt oynamaya veya bir film izlemeye öylesine dalarsın ki bedeninin aç olduğunu fark etmezsin. Bu olduğunda iki paralel çizgi gibi asla buluşmazlar. İşte şizofreni budur ve bir şekilde şizofren olmayan bir insan bulmak çok nadirdir. Ama bir belirti hep mevcuttur: taş gibi bir mide.

Yapılacak ilk iş derin nefes almaya başlamaktır. Sonra doğal olarak derin nefes aldığında karnını içeri çekmen gerekir. Sonra rahatla ve bırak hava içeri girsin. Derin nefes aldıysan hava büyük bir hızla içeri dolacaktır. Çekiç gibi inecektir – mide çevresindeki taş gibi yapıyı yok edecektir. Bu ilk adım.

İkinci adım: sabah, tuvalete çıktıktan sonra miden boşken, kuru bir havlu al ve mideni ovala, karnına masaj yap. Sağdan başla ve çepeçevre dolaş ve üç-dört dakika masaj yap. Bu mideni de rahatlatacaktır.
Üçüncü adım: vaktin olduğunda biraz koş. Koşmak çok iyidir. Bu üç adımı gerçekleştirirsen bir ay içinde o taş yok olur.

## 2- BEDENDEN KOPUK HİSSETMEK

**Soru:** *"Bedenimi hissedemiyorum. Onunla nasıl bağlantı kurabilirim?"*

Yapılacak ilk iş bedene geri dönmektir. Bedenlerimiz ile temas halinde olmazsak toprak ile temas etmiyoruz demektir. Köklerimiz kopmuştur, köklerimiz yoktur ve bedende köklerimiz yok ise hiçbir şey yapılamaz, hem de hiçbir şey. Bedene kök salınca her şey mümkün olur.
Kıskançlık, fazlasıyla sahiplenme, açgözlülük gibi sorunlar hep köksüzlüğün parçasıdır. Köksüz olduğumuz için hep korkarız; bu korku yüzünden aşırı sahipleniriz, bu korku yüzünden kimseye güvenemeyiz ve peşinden kıskançlık gelir. Aslında, kendimize güvenemeyiz – sorun budur – ve toprakta köklerin olmayınca kendine nasıl güvenebilirsin ki? Toprakta derin kökler sayesinde güven oluşur. Böylece, ne olursa olsun, buna katlanabileceğini ve yüzleşebileceğini bilirsin. O zaman başkalarına yapışmazsın – buna gerek yoktur; kendi kendine yetersin.

İlk adım gittikçe daha fazla bedene kök salmak ile atılır. Bedeni daha fazla hisset, hareket etmenin keyfini çıkar, sabahları koş ve bedeninin, enerjinin tadına var. Yüzmeye git; bedeninin ve suyun dokunuşunun keyfine var. Dans et ve havalara zıpla ve bırak bedenin yeniden zevkten titresin.
İlk önce bunların yapılması gerekir ve bir yandan mümkün olduğunca derin nefes al. Bedeninle haşır neşir oldukça, bedenin ile birlikte canlandıkça on sorundan dokuzu yok olur gider.
Bu, toplumun insanları kendilerine yabancılaştırmak için kullandığı hilelerden biridir. Bedenle bağını koparıyor, böylece bir makinenin içindeki hayalete dönüşüyorsun. Bedeninin içindesin, ama bir yandan da değilsin – sadece öyle orada duruyorsun. Arkadaşının elini eline alıyorsun, ama bu sadece ölü bir elin içindeki başka bir ölü el – his yok, şiir yok, neşe yok. Yemek yiyorsun, ama tadını alamıyorsun; o hissin kaybolmuş. Bakıyorsun, ama dünyadaki renk cümbüşünü göremiyorsun; silik, tozlu, grileşmiş renkler görüyorsun. Müzik dinliyorsun, ama sadece bazı sesler duyuyorsun; müzik kaybolup gidiyor. O yüzden birkaç ay boyunca bedenle yapılan her türlü etkinliğin zevkine var: koş, spor yap, hoplayıp zıpla, dans et, şarkı söyle, oyun oyna. Çocukluğuna geri dön! Yeniden doğduğunu hissedeceksin. Tıpkı tırtılın kelebeğe dönüşürken duyduğu his gibi bir hisse kapılacaksın.

## 3- OMUZ VE BOYUN AĞRISI

**Soru:** *"Ben bir işadamıyım ve alışverişe çıktığımda omzuma bir ağrı saplanıyor. Doktorlar bunun psikosomatik olduğunu söylüyorlar ve ağrı kesici tedavisi uyguluyorlar."*

Bir iki şeyin büyük yardımı olabilir. Birisi Rolfing veya derin doku masajı, diğeri de akupunktur.

Acı geçer – üzerinde durulacak bir şey değil. Sadece birkaç şeyi aklından çıkarma. Birisi şu, Kanadalı psikanalist Dr. Hans Selye, tüm yaşamını tek bir sorun üzerinde çalışmaya adadı – o da stres. Bazı etkileyici sonuçlara vararak stresin her zaman yanlış bir şey olmadığını keşfetti. Stres çok güzel şekillerde kullanılabilir, olumsuz olması gerekmez, ama biz onun olumsuz olduğunu, iyi olmadığını düşünürsek, sorun yaratırız. Stres kendi içinde atlama tahtası olarak kullanılabilir; yaratıcı bir güce dönüşebilir. Ama bize o kadar uzun zamandır stresin kötü olduğu ve strese girince korktuğumuz öğretildi ki, korku bizi daha da stresli hale sokarak hiç yardımcı olmadı.

Örneğin, alışveriş sırasında sende stres yaratan bir şeyler var diyelim. Bu gerilimi, stresi hissettiğin anda bunun böyle olmaması gerektiği şeklinde bir korkuya kapılıyorsun: "Rahatlamam lazım." O anda rahatlamaya çalışmanın yararı olmayacak, çünkü rahatlayamazsın, hatta rahatlamaya çalışmak yeni bir strese yol açacak. Stres orada ve sen rahatlamaya çalışıyor ve başaramıyorsun, o yüzden sorun daha karmaşık hale geliyor.

Stres oluştuğunda bunu yaratıcı bir enerji olarak kullan. Öncelikle kabullen; onunla dövüşmenin gereği yok. Kabullen, bu gayet normal. Sana diyor ki, "Alışveriş iyi gitmiyor, bir aksilik var," veya "Kazıklanıyorsun," veya başka bir şey. Stres bedenin savaşmaya hazırlandığının belirtisidir. Eğer rahatlamaya kalkışır veya ağrı kesici veya sakinleştirici

alırsan bedene karşı gelmiş olursun. Beden belli bir duruma karşı çıkmaya, meydan okumaya hazırlanıyor: bunun keyfini çıkar!

Bazen geceleri uyuyamasan bile bunun için endişe etmene gerek yok. Bunu çözmek için içinden yükselen enerjiyi kullan: yürüyüşe çık, koş, ne yapmak istediğini, zihninin ne yapmak istediğini planla. Uyumaya çalışmak yerine, ki bu mümkün değil, durumu yaratıcı bir şekilde kullan. Enerjinin sana verdiği mesaj şudur, beden sorunla boğuşmaya hazır; rahatlayacak zaman şimdi değil. Rahatlamaya daha sonra sıra gelecektir.

Aslında stresi sonuna kadar yaşarsan otomatik olarak rahatlarsın; belli bir noktadan sonra beden otomatik olarak gevşer. Tam ortasında gevşemeye kalkarsan sorun yaratırsın; beden tam ortada rahatlayamaz. Bu şuna benzer, bir Olimpiyat koşucusu hazırlanmaktadır, düdüğü veya sinyali duyduğu anda fırlayacak, rüzgar gibi esecektir. Stres içindedir; şimdi rahatlamanın zamanı değildir. Bir sakinleştirici alırsa yarışta başarısız olur. Stresini kullanmak zorundadır: stres kaynaşmakta, enerji toplamaktadır. Yarışçı gittikçe daha canlanıp potansiyelini geliştirmektedir. Şimdi bu stresi enerji, yakıt olarak kullanmalıdır.

Selye bu tür strese yeni bir isim vermiştir: o buna eustres der, bu olumlu bir strestir. Koşucu yarıştan sonra derin bir uykuya dalacaktır; sorun çözülmüştür. Artık ortada sorun olmadığından stres kendiliğinden kaybolur.

Şunu da dene: stresli bir durum baş gösterdiğinde hemen heyecanlanma, korkuya kapılma. Stresi yaşa, onu savaşmak için kullan. İnsanda müthiş bir enerji var ve ne kadar çok kullanırsa o kadar çok artar.

Rolfing de yardımcı olacaktır. Rahatlamana neden olmaz; sadece kas yapını değiştirir, seni canlandırır. O yüzden Rolfing'i dene.

Stres geldiğinde ve bir durum oluştuğunda savaş, elinden geleni yap, gerçekten onu delicesine yaşa. Ona izin ver, onu kabullen ve kucakla. Stres iyidir; seni mücadeleye hazırlar. Olayı çözdüğünde ise şaşıracaksın: çok rahatlayacaksın, ama bu rahatlamayı sen yaratmazsın. Belki iki, üç gün uyuyamazsın ama sonra kırk sekiz saat deliksiz uyursun, bunda bir sakınca yok!

Pek çok konuda yanlış fikirlerimiz var – örneğin, herkesin günde sekiz saat uyuması gerektiği gibi. O duruma göre değişir. Bazı durumlarda hiç uyku gerekmeyebilir: evin yanıyor ve sen uyumaya çalışıyorsun. Bu mümkün değildir, olmamalıdır da, yoksa yangını kim söndürecek? Ev yanıyorsa diğer her şey bir kenara konur; bedenin aniden alevlerle boğuşmaya hazırdır. Uyumak istemezsin. Yangın söndükten ve her şey normale döndükten sonra uzun süre uyuyabilirsin, bu da normaldir.

Herkesin aynı ölçüde uykuya ihtiyacı yoktur. Kimisi iki üç saat, kimisi on iki saat uyku ister. İnsandan insana değişir; bunun bir standardı yoktur. Stres de insandan insana değişir.

Dünyada iki tip insan vardır: birine yarış atı, diğerine kaplumbağa diyebiliriz. Eğer yarış atının hızlı gitmesine, hızla işleri halletmesine izin verilmezse stres olur; ona kendi hızını ayarlama izni verilmelidir. Sen bir yarış atı isen rahatlamayı ve o tür şeyleri unut; bunlar sana göre değil. Bunlar kaplumbağa tipine uygun. O zaman sen yarış atı olmaya devam et – bu doğal halin – ve kaplumbağaların aldığı zevkleri hiç düşünme, çünkü onlar sana göre değil. Sen

farklı şeylerden zevk alıyorsun. Bir kaplumbağa yarış atı olmaya kalkışırsa aynı sorunu yaşayacaktır!
Alışverişten vazgeçebilirsin. Bu çok kolay; beyin diyecek ki, "Alışveriş merkezini terk et, unut gitsin." Ama böyle yaparsan mutlu olmayacaksın; daha fazla strese girdiğini hissedeceksin, çünkü enerjin devreye girmeyecek.
O yüzden en iyisi kendi doğanı kabullen. Sen bir savaşçısın; böyle olmak zorundasın ve bu senin zevkin. Korkmaya gerek yok, bunu sonuna dek yaşa. Git alışverişte pazarlık et, rekabete gir, yapmak istediğin her şeyi yap. Sonuçlardan korkma; stresi kabullen. Stresi kabullendiğin anda o kaybolacaktır. Sadece bu değil, ayrıca stresi kullanmaya başladığın için çok mutlu olacaksın; çünkü o da bir tür enerjidir.
Tipin yarış atı ise sana rahatlaman gerektiğini söyleyen insanlara aldırma; bu sana göre değil. Rahatlamaya sen ancak ağır çalışmalarının bir meyvesi olarak kavuşabilirsin. Ondan sonra bir sorun kalmaz; net bir şekilde yolunda ilerleyebilirsin. Stres senin yaşam tarzın.

## 4- STRESE BAĞLI HASTALIKLAR

**Soru:** *"Çok sık hastalanıyorum ve sanıyorum bunun nedeni kendimi fazla zorlamam. Bunu yapınca kendi kendimden koptuğumu hissediyorum ve bedenim rahatsızlanıyor."*
Herkes kendi bedeninin nasıl işlediğini bilmelidir. Bedeninin kaldıracağından fazlasını yapmaya kalkarsan eninde sonunda

hastalanırsın.
Bedenini belli bir yere kadar zorlayabilirsin, ama bu sonsuza dek sürmez. Çok fazla çalışıyor olabilirsin. Başkalarına öyle gelmeyebilir, ama bunun önemi yok. Bedenin o kadarını kaldıramaz; dinlenmesi gerekir. Ve sonuç aynı olacaktır. İki üç hafta çalışıp da sonra iki üç hafta hasta yatacağına altı hafta boyunca çalış, ama günlük iş yükünü yarıya indir – basit bir hesap.
Bedenini zorlaman çok tehlikeli, çünkü bu yüzden pek çok hassas denge bozulabilir – hep aşırı çalışmak sonra yorulmak, bunalıma girmek ve yatağa uzanıp her şey hakkında kendini kötü hissetmek yıkıcıdır. Hızını azalt, daha yavaş hareket et ve bunu her şeye uygula. Örneğin, eskiden yürüdüğün gibi yürüme. Yavaş yürü, yavaş nefes al, yavaş konuş. Yemeğini yavaş ye; normalde bir öğün yirmi dakika sürüyorsa bunu kırka çıkar. Yavaş yıkan; yıkanman on dakika sürüyorsa bunu yirmi yap. Ve tüm etkinlikler yarıya indirilmelidir.
Bu sadece profesyonel hayatınla ilgili değil. Yirmi dört saatin yavaşlamak, her türlü işi yapma hızın yarıya inmelidir. Tüm yaşam biçimin değişmelidir. Yavaş konuş, hatta yavaş oku, çünkü beyin her şeyi aynı hızda yapma eğilimindedir.
Çok çalışkan birisi hızlı okur, hızlı konuşur ve hızlı yemek yer; bu bir saplantıdır. Her ne yapıyorsa bunu hızlı yapacaktır, hiç gerek olmadığında bile. Sabah yürüyüşüne çıkmış bile olsa hızlı yürüyecektir. Hiçbir yere gitmiyordur, sadece yürüyüşe çıkmıştır ve iki veya üç kilometre ilerlemesi hiç de önemli değildir. Ama hız saplantısı olan birisi her zaman hızlıdır. Otomatik davranır; bu onun otomatik mekanik davranış biçimidir.
O yüzden bugünden itibaren her şeyi yarıya indir. Yavaş ol, yavaş yürü. Ve bu senin her şeyin daha fazla farkında olmanı

sağlayacak, çünkü bir şeyi çok yavaş yapınca – mesela elini hareket ettirirken – onun fazlasıyla farkında olursun. Hızlı yapınca olay mekanikleşir.
Yavaşlamak istiyorsan bunu bilinçli yapman gerekecek; başka yolu yok.
Bu kapasite meselesi değil; sadece bir hız sorunu. Herkesin kendine has bir hızı vardır ve sen de kendi hızında hareket etmelisin. Senin için doğal olan budur. Kapasite ile hiç alakası yok. Bu kadar hareketle yeterli iş çıkarabilirsin ve ben bu şekilde senin daha fazla şeyi başarabileceğine inanıyorum. Kendine uygun, doğru tempoyu yakaladığında çok daha fazlasını yapabileceksin.
Koşturup durmayacaksın, her şey daha kolay hallolacak ve sen çok daha fazlasını becerebileceksin. Kimi insan yavaş çalışır, ama bu tip yavaşlık kendi özelliklerini de beraberinde getirir. Aslında bunlar daha iyi özelliklerdir. Hızlı bir işçi sayısal olarak iyi olabilir. Daha fazla sayıda iş çıkarabilir, ama iş kalitesi asla diğeri kadar iyi olamaz. Yavaş bir işçi kalite olarak daha kusursuzdur. Tüm enerjisi kalite boyutunda hareket eder. Sayısal olarak fazla iş çıkarmayabilir, ama doğru mesele sayı değildir zaten.
Eğer sadece birkaç şey yapabiliyorsan, ama bunlar gerçekten güzel ve mükemmele yakın şeylerse, çok mutlu ve kendinle barışık olursun. Çok şey yapmanın gereği yok. Eğer seni tam olarak tatmin eden bir tek şey bile yapsan bu sana yeter; hayatın doludur. Veya bir sürü şey yapmaya devam edersin ve hiçbir şey seni tatmin etmez ve her şey mideni bulandırıp seni hasta eder. Bunun ne manası var ki?
Birkaç temel noktanın anlaşılması gerekiyor. İnsan doğası diye bir şey yoktur. İnsan sayısı kadar insan doğası mevcuttur, o nedenle bunun kriteri olmaz. Birisi hızlı koşar, diğeri yavaş

yürür. Bunlar karşılaştırılamaz, çünkü ikisi apayrıdır, ikisi de tamamen özgün ve bireyseldir. Bu konuda endişen olmasın. Kıyaslamalara girme. Örneğin, bakıyorsun birisi bir sürü iş yapıyor ve hiç uyumuyor, ama sen bir tek iş yapıyor ve uyku ihtiyacı hissediyorsun ve bu yüzden kendini kötü hissediyor, kapasitenin pek düşük olduğunu sanıyorsun.

Ama o kişi kimdir ve sen nasıl kendini onunla kıyaslayacaksın? Sen sensin, o da o. Eğer o yavaş hareket etmeye zorlanırsa hastalanabilir, çünkü bu doğasına aykırıdır. Senin yaptığın da senin doğana aykırı olabilir, kendi doğana kulak ver.

Her zaman bedenini dinle. O fısıldar; asla bağırmaz, çünkü bağıramaz. Sana mesajlarını ancak fısıldayarak iletebilir. Eğer tetikte olursan onları anlayabilirsin. Bedeninin kendi bilgeliği aklınkinden çok daha derindir. Akıl olgunluğa erişmemiştir. Bedense milyonlarca yıl akıl olmadan ayakta kalmıştır. Akıl sonradan gelmiştir. Henüz birçok şeyi bilmiyor. Tüm temel şeyleri beden hala kendi denetiminde tutuyor. Akla sadece lüzumsuz şeyler verilmiş: düşünmek; felsefe ve Tanrı ve cehennem ve politika hakkında düşünmek.

En temel işlevler – nefes almak, hazmetmek, kan dolaşımı – bedenin kontrolü altındadır, halbuki akla sadece bazı lüksler bırakılmıştır.

O yüzden bedene kulak ver ve asla kıyaslama. Daha önce senin gibi biri hiç olmadı ve bir daha da olmayacak. Sen tek ve eşsizsin – geçmişte, şimdi ve gelecekte – o yüzden kimseyle kendini karşılaştıramazsın ve kimseyi taklit edemezsin.

# 5- BEDENİ İÇERİDEN HİSSETMEK

**Soru:** *"Ben oldukça kafalı bir insanım, ama son zamanlarda bedenim ve aklım pek çok değişikliklerden geçiyor. Bedenimi daha fazla hisseder oldum, ancak şimdi eski alışkanlıklarıma dönmekten ve beynimin dizginleri yeniden ele geçirmesinden korkuyorum. Beyinden bedene nasıl geçiş yapabilirim?"*

Beyinde ne zaman bir değişiklik olsa beden hemen etkilenir. Eğer bu gerçek bir değişiklikse her seferinde aynı zamanda bedenin derinliklerinde de bir şeylerin değiştiğini hissedersin. Ve bedende değişiklik yaşandığında beynin tekrar seni ele geçireceğinden korkmaya hiç gerek yok; bu kolay değildir. Eğer sadece beyin değişir de bedenin bundan haberi olmazsa, beyin kolaylıkla yönetimi ele alabilir, çünkü değişim yüzeydedir. Senin köklerin bedendedir.

Bedenin toprağa köklerini saldığın yerdir ve beyin tıpkı göğe uzanan dallar gibidir – bakması güzeldir, ama her şey toprağın derin karanlıklarında gizli köklere bağımlıdır. Onlar kendilerini göstermezler; görünmezler. Etrafta gezinirsen dalları ve çiçekleri görürsün, ama asla kökleri fark etmezsin.

Sadece dallar değişiyor ve kökler etkilenmiyorsa o değişiklik fazla uzun sürmez. Ama kökler etkilenirse, değişiklik kalıcı olacak demektir ve süreç kolay kolay geri çevrilemez. O yüzden endişelenme. Bedenin başına gelen olaya her geçen gün daha fazla dikkat et ve onu hisset.

Bedenin içini hissediyorsun – bu çok güzel. Bedenini içten hissedemeyen milyonlarca insan vardır, hatta çoğunluk böyledir. Bedende yaşadıklarını tamamen unutmuşlardır... Hayalet gibi ortada dolaşırlar.

Kendi köklerini bedeninde yeniden keşfetmek kesinlikle yepyeni bir histir, çünkü insanlık köklerinden tamamen koparılmış vaziyettedir.
Beden binlerce yıl boyunca bastırıldı ve beyne her şeyin efendisi olduğu izlenimi verildi; beynin her şey, bedeninse onun hizmetçisi olduğu fikri aslında lanetleyici bir şeydir, tıpkı bir günah gibi.
İnsanlar bir bedenleri olduğu için utanırlar. Bu yüzden çıplaklıktan korkarlar, çünkü çıplak kalınca beyinden ziyade beden olaya hakim oluyor. Giysiler sana bedenin varolmadığı hissini verir – sadece surat, kafa, gözler var. Beynin tüm mekanizması buralarda yer alır. O yüzden çıplak olduklarında insanlar aniden birer beden olduklarını hissederler – ve bu da iyi bir his değildir.
Bedeninin içinde kal, çünkü gerçek orada. Giderek daha fazla hisset... Bedenine mümkün olduğunca duyarlı olması için izin ver. Onu tekrar kazan, sahip çık ve bedeninin değişim geçirmesine izin ver ki varolduğunu hissedebil. Örneğin, arada gözlerini kapatıp toprağa uzan, bedeninle toprağı hisset. Düşünme, hisset.
Kumsala gidip suda, kumda yat. Öylece güneşte yat. Daha fazla hisset... Bundan zevk al. Ekmek yediğinde önce onu elinle hisset, yanağına koy ve hisset, kokla. Onu önce bedenin tanısın. Sonra tadına bak... Gözlerini kapa ve bırak lezzeti her yere yayılsın. Acele etme; ağzına tıkıştırma. Zevkine var, güzelce çiğne, çünkü bu ekmek bedenine dönüşecek. Bu fırsatı kaçırma. Bu ekmek senin potansiyel bedenin. O yüzden onu al, kucakla ve birkaç ay içinde bedeninin tamamen farklılaştığını göreceksin.
Farklı bir zihniyet ve tavırla yemek yersen, farklı bir tavırla su içersen ve her zaman zevk almayı, duyarlı olmayı

unutmazsan, çok geçmeden bedeninin birçok yerinin körelmiş olduğunu görürsün. Şimdi canlanıyorsun, sanki uyuyan bir aslandın ve şimdi uyanıyorsun, bacaklarının üzerinde geriniyorsun. Aynı şekilde yaşam isteğinin şahlandığını hissedeceksin. Bu adeta bir diriliş.

## 6- UYKUSUZLUK

**Soru:** *"İyi uyuyamıyorum ve hep sabah saat üç ile dört arasında uyanıyorum."*

Hep üç ile dört arasında mı uyanıyorsun? Öyleyse o arada meditasyon yap.

Fırsatları hep olumlu bir şey için kullan. Her şey hakkında yaratıcı ol. Uyuyamıyorsan uykuyu zorlamanın anlamı yok, çünkü uyku zaten zorlanamaz. Uyku irade ile yönetilemeyen enerjilerden biridir. Buna kalkışırsan rahatsız olursun. Zorla uyumayı denemek için bir şeyler yaparsan, yaptığın şey muhtemelen aksi yönde çalışır, çünkü uyku yaptırıma ters tepki verir; o yapmama halidir çünkü. O yüzden bir çabaya girersen – mesela koyun sayarsan veya sağdan sola dönüp durursan ve dua etmeye başlarsan – bütün bunlar sadece daha fazla uykunu kaçırır. Bunlar işe yaramaz, ama insanlar yine de hep bunları yaparlar. Benim yaklaşımım tamamen farklı. Öncelikle uykun kaçtıysa bu bedenin dinlenmiş demektir ve herkesin farklı ihtiyaçları vardır.

"Ama ben kendimi çok yorgun hissediyorum." Bu konuşan senin beynin; bedenin ile hiç ilgisi yok. İyi uyuyamadığın

düşüncesi seni yormaya yetiyor. Bu aslında uyku eksikliği değil, çünkü beden denen mekanizma veya organizmanın kendine has bir bilgeliği var. Mesela, yemek yiyorsun ve beden, "Yeter!" diyor, ama sen diyorsun ki, "Çok zayıfım o yüzden daha fazla yemeliyim." Bu yanlış; kendi başına dert açıyorsun. Yiyebilirsin; daha fazla zorlayabilirsin, mideni doldurabilirsin, ama organizma buna hazır değildir ve yiyecekleri reddedecektir.

Bir gün canın hiç yemek çekmeyebilir, ama beynin yemezsen güçsüz kalacağını söyler. Kimse bir günde güçsüzleşmez. Bedenin yemek istemiyorsa onu dinlemek daha iyi olur; en doğrusunu o bilir. O anda yemenin tehlikeli olacağını içgüdüsel olarak bilir. Belki bağırsaklarda bir terslik vardır ve yeniden yemek yemeden önce beden onu temizlemek istemektedir. Belki zehirlendin. Önceden çok fazla yemek yedin ve beden onu henüz hazmedemedi. Daha fazla yemek istemiyor; yoksa mekanizmanın ayarı bozulacak; idare etmek mümkün olmayacak. O yüzden beden, "Yemek yok, iştah yok" diyor. İştah olmaması beden dilidir, sana verilen bir işarettir. Beden kelimelerle konuşamaz: "Dur!" diyemez. Böylece işaretlerle iletişim kurar: iştahsızlık bir işarettir. Beden "Yeme!" diyor, ama sen zihninde günde en az iki veya üç öğün yemek yemen gerektiğini, yoksa güçsüz kalacağını sanıyorsun. O yüzden tıkınmaya devam ediyorsun ve aslında iştahın olmadığından sahte bir iştah yaratıyorsun. Yemeğe daha fazla baharat koyup iştah kabartıyorsun veya sevdiğin bir lokantaya gidiyorsun. Bedeni kandırmaya çalışıyorsun, ama bu saçma!

Aynı şey uyku ile de oluyor. Uyuyor, ama üçte veya dörtte uyanıyorsun, bu bedenin dinlenmiş olduğunu gösteriyor. Beden uykusunu almış, ama şimdi beyin sorun çıkarıyor. Sen

de o bir saati kullan. Sessizce olduğun yerde yat; gecenin sessizliğinin tadına var! Uykun bölündü diye endişeleneceğine bu anı meditasyon olarak değerlendir. Kalkmaya gerek yok: yatakta yat, ama kulak ver... Gecenin sesini dinle veya sessizliğini. Trafiğin sesi geliyor, ama insan sesi yok; herkes uyuyor. Bu çok güzel! Yalnızsın – neredeyse dağ başında gibisin – karanlıkla baş başasın ve onun sakinleştirici özelliğini hissediyorsun. Bunun keyfini çıkar ve bu keyifle gevşe.

Püf noktasını anlıyorsun değil mi? Öbür türlü sefil oluyorsun, çünkü yine uykun bölünmüş oluyor; yarın yine yorgun ve endişeli olacaksın ve gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk yaşanacak. Bunlar senin yeniden uyumana engel olacak.

Olumlu bak, bu zamanı kullan. Geceye ayak uydur, gecenin seslerine kulak ver ve keyfini çıkar! Bunun müthiş bir güzelliği var. O takdirde tekrar ne zaman uykuya daldığının farkında bile olmayacaksın. Ama bu bir yan ürün ve ancak böyle kalabilir. Gecenin sesine kendini öylesine kaptırmışken yavaş yavaş tekrar uykuya dalacaksın – irade kullanarak değil.

Uyuyabilmek için meditasyon yapman gerektiğini söylemiyorum, yanlış anlama. "İçin" yok, "gerekiyor" yok. Ben sadece keyfine var diyorum! Üstelik aniden uykunun geldiğini göreceksin. Ama bunun olup olmadığı konuyla ilgisizdir. Olursa ne ala; olmazsa da ne ala. Sadece üç hafta boyunca bunu dene ve göreceksin ki tüm yorgunluğun kaybolacak. Yorgunluğu beyin yaratıyor. Sabahtan itibaren yorgun olduğun fikrini taşıyorsun. Tabii bu yüzden giderek daha çok yoruluyorsun. Her şeyden, her türlü girişimden korkuyorsun. Zaten yorgunsun, bir de bunu yapacak olursan iyice yorulacaksın. Böylece çevrende bir nevroz yaratıyorsun.

Herkesin değişik uyku ve yiyecek ihtiyaçları var. Birisi sekiz saat uyur, diğerinin on saate ihtiyacı vardır ve bazısı altı, kimisi de dört saatle yetinir ve bazen sadece iki veya üç saat uykuyla yetinen insanlar olur.

Benim babam sabah üçten sonra uyuyamazdı. Gece on bir gibi yatardı, böylece en fazla üç, dört saat uyurdu. Annem hep endişelenirdi, ama ben babama oturup meditasyon yapmasını söyledim. Böylece üçte meditasyona başladı ve bu onun için tanrısal olana açılan kapı oldu. Yıllarca üçten yediye kadar oturdu... ve neredeyse heykelleşti; bedenini unuttu.

Bu onun yaşamının en değerli deneyimi haline geldi; hiçbir uyku ona bunu veremezdi. Üçte taptaze kalkıyordu; mekanizması, bedeni bu şekilde çalışıyordu. Başlangıçta uyumaya çalışıyordu. Bu bir sefaletti, çünkü uykusu gelmiyordu ve uyumaya çalışmaktan yoruluyordu; sabah olduğunda çok sinirli oluyordu. Her gece üç dört saat uyuyacağım diye çabalarsan ve bir türlü uyuyamazsan nasıl sinirlenmezsin? Ama meditasyona başladıktan sonra tüm siniri uçtu gitti ve o saatler onun en kıymetli dakikaları haline geldi. Onları özlemle bekler oldu: bütün gün onları düşünüyordu, çünkü en huzurlu zamanıydı. Zamanı doğru kullanıyordu.

## 7- GERİLİM VE RAHATLAMA

**Soru:** *"Ben çok fazla gerilim ve stres yaşıyorum. Nasıl daha fazla gevşeyebilirim?"*

Rahatlamaya dış kenarlardan başla – bulunduğumuz yer burası ve ancak bulunduğumuz yerden başlayabiliriz. Varlığının sınırlarını gevşet – bedenini, davranışlarını, hareketlerini gevşet. Rahatlamış şekilde yemek ye, yürü, rahatlayarak konuş ve dinle. Tüm süreçleri yavaşlat. Çabuk hareket ve acele etme. Adeta tüm sonsuzluk ayaklarının dibine seriliymiş gibi hareket et – aslında serili gerçekten. Baştan beri buradayız ve sonuna kadar burada olacağız, eğer bir başlangıç ve bir son var ise. Aslında başlangıç ve son yoktur. Biz hep burada olduk ve hep burada olacağız. Şekiller değişmeye devam eder, ama özleri değil; kıyafetler değişir, ama ruh değil.

Gerilim acele, korku, şüphe demektir. Gerilim korumak, güvenceye almak, güvende olmak için devamlı bir çaba içinde olmak anlamına gelir. Gerilim yarın veya bir sonraki yaşam için şimdiden hazırlanmaktır, çünkü yarın geldiğinde gerçekle yüzleşemeyeceğinden korkup şimdiden hazırlanmak zorundasındır. Gerilim gerçekten yaşanmamış ve bir şekilde yanından geçip gitmiş geçmişin demektir; öylesine havada asılı durur, kara bulut gibi üstüne çöker.

Yaşam hakkında çok temel bir şeyi unutma: yaşanmayan her deneyim etrafında asılı kalacak, orada ısrarla öylesine duracaktır: "Bitir beni! Yaşa beni! Tamamla beni!" Her deneyimin doğasında sonuçlandırılma eğilimi ve isteği vardır. Bittiği zaman buharlaşır gider; bitmezse inatla kalır, sana eziyet eder ve kanına girer, dikkatini dağıtır. Der ki, "Benim hakkımda planın nedir? Hala tam değilim – doldur, bitir beni!"

Tüm geçmişin yarım kalmış deneyimleriyle etrafına çöker kalır, çünkü aslında hiçbir şey yaşanmamıştır, her şey bir şekilde es geçilmiştir, yarım yamalak kalmıştır, öylesine

geçiştirilmiştir. Uyur gezer gibi dolaşıp durmuşsun. O yüzden geçmiş havada asılı kalır ve gelecek korku yaratır. Geçmişle gelecek arasında şimdiki zaman ezilir gider, halbuki sahici olan odur.

Rahatlamaya dış kenarlardan başlamak zorundasın. İlk adım bedeni rahatlatmaktır. Elinden gelen en fazla sıklıkta bedene bak, herhangi bir yerinde gerilim var mı diye kontrol et – boyunda, başta, bacaklarda. Varsa bilinçli olarak gevşet. Bedenin o bölgesine git ve onu ikna et, sevecenlikle "Rahatla!" de.

Şaşırarak göreceksin ki bedenin herhangi bir yerine yaklaşırsan seni dinler ve izler – o senin bedenin! Kapalı gözlerle, tepeden tırnağa bedeninde dolaşıp gerilimli noktaları ara. Sonra bulduğun nokta ile adeta bir dostla dertleşircesine konuş; kendinle bedenin arasında bir diyalog kur. Ona gevşemesini söyle ve de ki, "Korkacak bir şey yok. Korkma. Ben ilgilenmek üzere buradayım – sen rahatlayabilirsin." Yavaş yavaş bu diyalogu öğreneceksin. O zaman da bedenin rahatlayacak.

Bundan sonra bir adım daha at, biraz daha derine in; zihnine rahatlamasını söyle. Eğer bedenin dinliyorsa, beynin de dinleyecektir; ama beyinle başlayamazsın – baştan başlamak zorundasın. Çoğu insan işe zihinden başlar ve başarısız olurlar; başaramazlar, çünkü yanlış yerden başlamış olurlar. Her şey doğru sırada yapılmalıdır.

Bedenini kendiliğinden rahatlatacak duruma gelebilirsen, beynine de kendiliğinden rahatlama konusunda yardım edebilirsin. Beyin daha karmaşık bir fenomendir. Bedeninin sözünü dinlediğinden emin olunca kendine güvenin artar. O zaman beynine de söz geçirebilirsin. Belki daha fazla zaman alır, ama gerçekleşecektir.

Beynin rahatladığında kalbini, duygularının merkezini rahatlatmaya başla – o daha da karmaşık, daha inceliklidir. Ama şimdi güvenle hareket ediyor olacaksın, kendine çok güvenerek. Şimdi mümkün olduğunu bileceksin. Bedenle ve beyinle bu yapılabiliyorsa kalple de yapılabilir. Ancak bu üç adımı attıktan sonra dördüncüye geçebilirsin. Varlığının en derindeki merkezine, beden, beyin ve kalbin ötesindeki esas merkeze gidebilirsin. Onu da rahatlatmayı başaracaksın.

Bu rahatlama mutlaka en büyük keyfi verecek, en yüce mutluluğu, kabullenmeyi sana sunacaktır. Mutluluk ve neşe ile dolacaksın. Yaşamın güzel bir dansa dönüşecek.

İnsan dışında varoluşun tümü bir danstır. Varoluşun tümü çok kaygısız bir şekilde ilerler, hareket vardır, ama tamamen rahatlamış biçimdedir. Ağaçlar büyür, kuşlar öter, nehirler akar ve yıldızlar dolaşır: her şey gayet rahat bir şekilde olur. Acele yok, endişe yok ve hiçbir fazlalık yok. İnsan dışında. İnsan kendi beyninin kurbanı olmuştur.

İnsan tanrıları aşıp hayvanlardan düşük olabilir. İnsanın çok geniş olasılık yelpazesi mevcuttur. En aşağıdan en yukarıya, insan bir merdivendir.

Bedenden başla ve sonra yavaş yavaş derine git. Eğer ilk sorunu çözmediysen başka bir şeye başlama. Bedenin gerginse beynine ilişme. Bekle. Önce beden üzerine çalış. Unutma, küçük şeylerin büyük faydası olur.

Belli bir tempoda yürürsün; bu huy olmuştur, otomatik olarak yaparsın. Şimdi yavaş yürümeye çalış. Buda müritlerine derdi ki, "Çok yavaş yürü ve her adımı çok bilinçli at." Eğer her adımı çok bilinçli atarsan yavaş yürümek durumunda kalırsın. Koşuyorsan, acele ediyorsan, bunu yapmayı unutursun. O nedenle Buda çok yavaş yürür.

Sadece çok yavaş yürümeyi dene ve şaşıp kalacaksın – bedeninde yeni bir farkındalık özelliği gösterecek. Yavaş

yemek ye, çok rahatladığını göreceksin. Her şeyi yavaş yap... Eski yöntemleri değiştir, eski alışkanlıkları geride bırak.
Önce bedenin tamamen rahatlaması gerekiyor, ufak bir çocuğunki gibi, ancak bundan sonra zihinle uğraşabilirsin. Bilimsel hareket et: önce en basitini hallet, sonra karmaşığını, en sonunda da en zorunu. Ancak o zaman esas merkeze vardığında rahatlayabilirsin.
Rahatlamak en karmaşık olaylardan biridir – çok zengin ve çok boyutlu. Tüm şunlar onun bir parçasıdır: serbest bırakmak, güven, teslim olmak, aşk, kabullenmek, kendini akıntıya bırakmak, varoluşla birleşmek, egosuzluk, coşku. Tüm bunlar onun bir parçası ve rahatlamanın yollarını öğrenirsen, hepsi gerçekleşmeye başlayacak.
Sözde dini inançların seni çok gergin kıldı, çünkü içinde suçluluk yarattılar. Benim buradaki çabam tüm suçluluk ve tüm korkudan kurtulmana yardımcı olmak. Sana şunu söyleyeyim, ne cennet var ne de cehennem, o yüzden cehennemden korkma ve cennete gitme hırsına kapılma. Varolan her şey şu anın içinde. Bu anı bir cennete veya bir cehenneme dönüştürebilirsin – bu elbette mümkün – ama başka bir yerde cennet veya cehennem yok. Çok gergin olduğunda bu bir cehennem ve rahatlayınca da cennettesin. Tamamen rahatlamak ise cennetin doruğu.

## 8- BEDEN HAKKINDA OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

**Soru:** *"Kendimden hoşlanmıyorum, özellikle bedenimden."*

Bedeninin nasıl olması gerektiği konusunda belli bir fikre saplandıysan mutsuz olursun. Beden nasılsa öyledir. Bu senin sahip olduğun beden; bu sana Tanrı'nın verdiği beden. Onu kullan, keyfini çıkar! Onu sevmeye başlarsan değiştiğini göreceksin, çünkü kişi bedenini severse ona iyi bakmaya başlar ve bu ilgi her şeyi içerir. Ona iyi bakarsan, içine lüzumsuz yiyecekler tıkıştırmazsın. İyi bakarsan onu aç bırakmazsın. Bedenin isteklerini dinler, uyarılarına kulak verirsin – ne istiyor, ne zaman istiyor, gibi. İlgilenirsen, seversen, bedene karşı duyarlı olursun ve bedenin otomatik olarak düzelir. Bedenini sevmiyorsan bu sorun yaratır, çünkü giderek ona karşı kayıtsız olursun ve ihmal edersin, çünkü kim düşmanına iyi bakar ki? Ona göz bile atmazsın; onu gözardı edersin. Mesajlarına kulak vermeyi keser, ondan daha da nefret edersin. Ama tüm sorunu sen kendin yaratıyorsun. Beden asla sorun yaratmaz; sorunları yaratan hep beyindir. Şimdi, şu sana beyinle ilgili bir fikir versin. Hiçbir hayvan, su aygırı bile, bedeni ve imajı ile ilgili sorun yaşamaz! Onlar hayatlarından gayet memnundur, çünkü olumsuz düşünceler yaratacak beyinleri yoktur; yoksa su aygırı durup "Ben niye böyleyim?" diye düşünebilir. Hayvanların bu tip problemleri yoktur.

Şu idealden vazgeç. Bedenini sev – bu senin bedenin, bu Tanrı'nın bir lütfu. Onun keyfini çıkarmak ve ona iyi bakmak zorundasın. İyi bakarken egzersiz yapar, yemek yer ve uyursun. Her türlü bakımını yaparsın, çünkü o senin enstrümanın, tıpkı araban gibi, onu da temizliyorsun, dinliyorsun, her homurtusuna kulak veriyorsun ve böylece bir şeyler ters gittiğinde haberin oluyor. Gövdede bir çizik bile olsa hemen bakımını yapıyorsun. Bedenine iyi bak ki o da güzelleşsin – öyle olacaktır! O zaten güzel bir mekanizma ve

çok da karmaşık. O kadar verimli çalışır ki yetmiş yıl boyunca tıkır tıkır işler. Uyanık veya uykudayken, farkında veya değilken, beden çalışmaya devam eder ve çok sessiz çalışır. Senin bakımın olmasa bile o çalışmaya devam eder; sana hizmet vermeyi sürdürür. Bedene minnettar olmalısın.
Tavrını değiştirirsen göreceksin ki altı ay içinde bedeninin şekli değişecek. Bu birisine aşık olmaya benzer; aşık olduğun kişi hemen güzelleşir. O güne dek vücudunu önemsememiş olsa bile birisi ona aşık olunca insan kendine bakmaya başlar. Saatlerce ayna karşısında vakit geçirir, çünkü birisi onu seviyordur! Sen kendi bedenini sevince de aynı şey olur; bedeninin değiştiğini görürsün. Seviliyor, bakılıyor, ona ihtiyaç duyuluyordur. O çok narin bir mekanizma – insanlar onu çok hoyratça kullanıyorlar. Tavrını değiştir ve farkı gör!

## 9- GÜZEL VE ÇİRKİN

**Soru:** *"Gerçekten çirkin olduğum fikrine kapılıp duruyorum. Bir şekilde dostlarıma ve yeni tanıştığım insanlara hipnoz yolu ile bana bakmanın pek eğlenceli olmadığı mesajını verir gibiyim."*
Beyin gereksiz sorunlar yaratmaya devam eder. Ama beynin bütün işi budur – yersiz sorunlar yaratmak. Bir kez yarattı mı, sen de içine düşer ve çözmeye çabalarsın. Onları çözmeye uğraşma. Hiçbir temelleri olmadığını gör. Ne kadar yersiz olduklarının görülmesi gerekiyor, hepsi o. Eğer bir şey

yapmaya başlarsan, sorunu kabullendin demektir. Sen sadece onun gereksizliğini gör yeter.
Her yüz güzeldir. Her yüz farklı güzeldir. Her yüz ayrı bir yüzdür ve her yüz eşsizdir. Hatta kıyaslanamaz ve bir kıyas yapmak mümkün değildir. Eğer bunu kabullenirsen güzelleşirsin. Güzelliğin yolu kabullenmektir. Sen kendini inkar ve ret edersen o zaman sakat ve çirkin olursun. Bu da tam bir fasit dairedir.
Önce reddediyorsun; kabullenmiyorsun – ondan sonra çirkinleşiyorsun. Az sonra başkaları da çirkinliği hissediyor ve sen de, "İşte, demek ki öyle. Ben doğru düşünüyormuşum," diyorsun. Böylece kendini giderek reddediyorsun. Beyin bu şekilde kendini tatmin ediyor. Sen ilk adımı kaçırırsan beynin tüm öngördükleri gerçekleşir. İlk adım, senin sen olduğun gerçeğidir.
Güzellik için bir kriter yok. Hatta filozoflar neredeyse beş bin yıldır güzelliği tanımlamaya çalışıyorlar. Ama bunu başaramadılar, çünkü ortada kriter yok. Bir insan birine güzel gelebilir, diğerine ise öyle gelmeyebilir. En güzel kadın bile birisine çirkin görünebilir. Bu tamamen kişisel bir tercihtir.
Yani kriter yok...ve kriterler de tıpkı moda gibi değişir. Örneğin Hindistan'da bir kadının büyük göğüs ve kalçaları yoksa güzel sayılmaz. Şimdi Batı'da kalçalar yok oluyor; göğüsler de gittikçe ufalıyor. Farklı bir güzellik anlayışı hakim oluyor.
Kavram ne olursa olsun, beden bunu yerine getirir. Şu anlaşılmalı ki bir ülkede büyük göğüsler güzel sayılıyorsa, kadınlar büyük göğüslü olmayı becerecektir.
Genelde insanlar roman, şiir ve edebiyatın toplumu yansıttığını söylerler. Ama bu tam tersi yönde de çalışır. Roman, şiir ve edebiyat aynı zamanda toplumu yönlendirirler

de. İnsanların aklına belli bir fikri sokarsan bu işe yarayacaktır.
Kimin güzel kimin çirkin olduğuna dair bir kriter yoktur. Bu kişisel zevk meselesidir; hatta geçici bir heves. Ama eğer sen baştan kendini kabullenmezsen, kimsenin seni kabullenmeyeceği bir durum yaratmış oluyorsun. Çünkü sen kabul etmeyince başkalarının etmesine de izin vermeyeceksin.
Sen bir kadınsan ve bir erkek sana aşık olursa, bu aşkı mahvedeceksin, çünkü "Nasıl olur da böyle çirkin bir cadaloza aşık olursun?" diyeceksin. Veya adamın çok acayip bir güzellik anlayışı olduğunu düşüneceksin. Sen kendini sevmezsen, başkaları da seni sevemez. O yüzden ilk önce herkesin kendisine aşık olması gerekiyor.
İsa der ki, "Tanrı'yı sevin. Komşunuzu kendiniz gibi sevin." Bu temel kuraldır. Kendini seversen o zaman komşunu da, Tanrı'nı da sevebilirsin. Ama ilk kaide şudur: Kendini sev.
Eğer kendini seversen, kendinle mutlu olursan, birçok insana çekici gelirsin. Kendini seven bir kadın mutlaka güzeldir, güzel olmalıdır. Kendine olan sevgisinden o güzelliği yaratır. Zarif ve vakur olur.

## 10- SAHTE VE GERÇEK GÜZELLİK

**Soru:** *"Güzellik nedir?"*

Tek gerçek güzellik içsel olandır. Diğer tüm güzellikler sadece yüzeyde kalır. İnsan bir süreliğine kendini kandırabilir, ama eninde sonunda yüzeysel güzellik solar gider ve insan

çipçirkin ortada kalır, çünkü asla gerçek güzelliğini geliştirmemiştir. Gerçek güzelliğin yüzün biçimi ile değil içten gelip yüzü aydınlatan ışıkla ilgilidir. Gözlerin şekli ile değil içlerinde parlayan ışıkla ilgilidir. Gerçek güzellik bedenle değil bedenden fışkıran içsel varlıkla ilgilidir. Gerçek güzellik varlığının merkezinden yükselip bedene doğru yayılır. Sahte güzellik sadece yüzeydedir; senin içinde kökleri yoktur, temeli yoktur.
Unutma, gerçek güzelliği arayıp bulmak gerekir. Ve gerçek olan ölümsüzdür, kalıcıdır: onu bir kez buldun mu sonsuza dek senindir. Anlık olan vakit kaybıdır; bir tür rüyadır. İnsan bir süreliğine rüyaya takılıp kalabilir, ama uyanır uyanmaz hepsinin ne kadar aptalca olduğunu anlar.

## 11-YAŞLANMAK

**Soru:** *"İmdat! Yaşlanıyorum!"*
İnsanın kendi bedeni hakkında gayet iyi hissetmesi yaşam kalitesine çok büyük katkıda bulunur. Bu seni daha sağlıklı, daha bütün yapar. Birçok insan bedenlerini unutmuşlardır; umursamaz hale gelmişlerdir ve bedenin giysilerin ardına saklanması, hep örtülmesi ve gözlerden saklanması gereken, ahlaksız ve saf olmayan bir şey olduğunu düşünürler. Acayip fikirler, nevrotik düşünceler...
Beden güzeldir. Beden olduğu gibi güzeldir; genç veya yaşlı olması fark etmez. Elbette gençliğin kendi güzelliği vardır, yaşlılığın da öyle.

Genç beden daha hareketli olur. Yaşlı beden de daha bilgedir. Her yaşın kendine has bir güzelliği vardır; onları kıyaslamak gereksizdir. Özellikle Batı'da, yaşlı beden çok ürkütücü bir fikir haline geldi, çünkü yaşamın bir şekilde gençlikle eş anlamlı olduğuna inanılıyor ki bu çok saçma. Doğu'nun bakışı daha düzgün. Orada yaşam yaşlılık ile daha bağlantılı olarak görülüyor, çünkü yaşlı bir insan daha uzun yaşamış, daha çok deneyim geçirmiş, daha çok sevmiştir; yaşamın pek çok mevsimini, iyisini kötüsünü görmüştür. Yaşlı insan gençliği yaşamıştır. Gençlik ise henüz yaşlılığı yaşamamıştır.

Yaşlı beden, olgunlaştırıcı deneyimlerin getirdiği tüm yaraları, izleri, çekiciliği taşır. Bir kez bedenin keyfini çıkarmaya ve hangi aşamada olursa olsun onu sevmeye başladın mı aniden onun yeniden güzel olduğunu hissedersin, bu da içindeki birçok şeyi serbest bırakır.

## 12- CİNSEL SOĞUKLUK

**Soru:** *"Benim cinsel bir sorunum var... Bende ters giden bir şeyler olduğunu hissediyorum, yine de bir erkekle beraberken her seferinde seksten zevk alırmış gibi numara yapıyorum."*

İnsanın bir gün cinselliği aşması gerekiyor, ama aşabilmek için onu sonuna dek yaşamak lazım ve eğer bunu doğru yapmazsan aşman çok zor olur. O yüzden yaşamak, aşmanın bir parçasıdır. Seksten zevk almayan insanlar bu tavrı öğrenmiş, şartlanmış olabilirler.

Dünyanın her yerinde insanlık insanlar tarafından dejenere ediliyor – ve en büyük yozlaşma şudur, herkese hayattan zevk aldıkları zaman suçluluk duymaları gerektiği öğretiliyor; sanki mutlu olmak yanlış bir şeymiş gibi. Mutsuzsan her şey yolundadır, ama mutluysan bir yanlışlık var demektir. Böylece mutluluk ezilip bastırılıyor – ve mutluluğu yaşayamadığın sürece yaşamın tüm fırsatını kaçırmış oluyorsun.

Yaşamın varolma nedeni bu, insanın nasıl mutlu olunacağını, mutlulukla dolunacağını ve patlanacağını öğrenmesi gerekiyor.

Tabii ki seks sana en büyük patlama fırsatını sunar. Derin meditasyonun, kutsanmanın, samadhi'nin en doğal yollarından biridir. Kutsanmanın başka yolları da var, ama o kadar doğal değiller. Seks en doğal olanı – biyolojik olarak içimize programlanmış. Seks Tanrı'nın bir lütfudur, kişinin dindar veya Tanrı'ya inanıp inanmaması, komünist, ateist veya her neyse olması hiç fark etmez. Bu sayede hepimiz doğal olarak bedeni ve zihni aşan bir şeylere bir bakış atabilme şansını yakalarız.

Kadın olarak, hatırlayıp denemen gereken üç şey var. Birincisi, sevişirken aktif ol. Hareketsiz kalırsan bu bahsettiğin sorunu yaşaman kolaylaşır. Hareketli olursan bu o kadar kolay olmaz. Sevgiline kadın-erkek rollerini değiştirmeyi teklif et. Bunu bir oyuna dönüştür. Bırak o daha pasif olsun, sen de daha aktif. Aktif olunca daha fazla hareket ediyorsun, enerjini daha fazla işin içine katıyorsun – olayın ortasında durmak zor oluyor. Ama pasif olunca her an durabilirsin, çünkü zaten neredeyse ilgisizsin. Seyirci gibi kalıyorsun, o yüzden daha aktif ol. Ama bu geçici bir önlem.

Orgazmik deneyime ulaştıktan sonra devam etmeye gerek yok – kadın rolüne geri dönebilirsiniz.
İkincisine gelince: sevişmeden önce birlikte dans edin. Çılgın bir dans olsun. Yükse sesle şarkı söyleyin, dans edin, isterseniz müzik dinleyin. Odada tütsü yakın. Bunu şık bir ritüel haline getirin...neredeyse dini bir ayin gibi.
İnsanlar sevişmeye adım adım yaklaşmıyorlar. İki insan oturuyorlar ve sonra birdenbire sevişmeye başlıyorlar. Bu tuhaf oluyor – özellikle kadın için. Erkek için o kadar tuhaf olmaz, çünkü onun enerjisi farklı ve cinselliği daha bölgesel. Kadının cinselliği daha bütünsel; tüm bedeninin olaya katılması gerekiyor. O yüzden ön sevişme olmadan kadın kendini tam olarak veremiyor.
Önce dans et, şarkı söyle, enerjin kaynaşsın ve sonra aktif partner sen ol. Ve çılgınlaş! Belli bir yöntem izleme – sadece çılgınlaş. Sevişirken haykırmak istersen yap. Şarkı söylemek istersen onu da yap. Sadece anlamsız birtakım sözler söylemek istiyorsan, öyle yap – mantra gibi işe yarayacaktır.
Üçüncü ve son olarak: her gün sabahtan akşama kadar neşeni bastırdığın tüm diğer olayları not et. Tüm bunların değişmesi gerekiyor. Yemek yerken neşeyle ye, çünkü her şey birbirine bağlıdır. Dans ederken neşeli olmalısın. Meditasyon yaparken neşe duymalısın. Birisiyle sohbet ederken neşeli ol, ışılda, akıcı ol. Yolda neşeyle yürü. Çoğu kez neleri kaçırdığımızın farkına varmıyoruz. Sadece yolda yürümek bile sana mutluluk verebilir. Kim bilebilir ki? Belki bir gün daha olmayacak. Belki yarın yolda yürüyemeyeceksin. Belki yarın güneşi göremeyeceksin. Rüzgar esecek, ama sen orada olmayabilirsin. Yarını kim bilebilir? Bu son gündür belki, o yüzden son anın olacakmışçasına her anın keyfini çıkar. Hepsini avucuna alıp sık, içinde hiçbir şey bırakma. Bu

şekilde insan yoğun ve tutkulu yaşar. Seks de genel tavrının bir yan ürünüdür, o yüzden sadece cinsellikle ilgili deneyimini değiştiremezsin. Her şey birbirine bağlı olduğundan, her şeyi değiştirmek zorundasın.

Neşeyle yemek ye! Sadece bedene bir şeyler tıkıştırmak için yeme – keyfine var! O bir lütuf. Yürü ve bunun da zevkine var. Bu Tanrı'nın sana armağanı ve sen minnettar olmalısın. Birisiyle konuşurken sohbetin tadını çıkar.

Bu andan itibaren yüzeyde seksle hiç ilgisi yokmuş gibi görünen şeylerin de zevkini çıkarmaya başla. Sonuçta diğer şeylerden zevk alırsan seksten de alacaksın demektir. Eğer diğer şeylerden zevk almazsan seksten de almazsın.

Benim izlenimime göre cinsellikle ilgili tavır çok semboliktir; tüm yaşamın hakkında her şeyi gösterir. Yani eğer seksten zevk almıyorsan diğer şeylerden de zevk almıyorsundur veya sadece belli bir oranda alıyorsundur. Mutluluk ve neşeden ürken bir insan birçok başka şeyden de ürker.

Bu üç şeyi yap, sonra da üç hafta sonra bana rapor ver. Üç hafta çılgın bir hayatın keyfini çıkar. Tüm insanlığını unut – hayvanlaş, tam bir hayvan ve sonra çok kolaylıkla tekrar insanlaşabilirsin. Ama bir hayvan olmak için her şeyin derinine inmek gerekir.

Gerçek bir hayvan olmadan gerçek bir insan olamazsın. Gerçek bir insan olmazsan tanrısal bir insan da olamazsın.

Her şey hiyerarşiktir: hayvan tapınağın temelidir, insanlık duvarlarını oluşturur, tanrısal olan da tavandır. Buna göre temel olmadan tavan varolamaz. Tavana sahip olunabilir, ama duvar yoksa o da varolamaz. İnsan üç katlı bir binadır: ilk kat hayvan, ikinci kat insan, üçüncüsü ise tanrısaldır. Böylece ilkinden başla, en başından ve temel taşını yerleştir.

## 13- İKTİDARSIZLIK

**Soru:** *"Ne zaman bir kadınla sevişsem iktidarsızlık korkusu yaşıyorum."*

Batıdaki tavır, hep bir şeyler yapmak, bir şeyler halletmek ile ilgili! Ama bazı "yapılamayacak" şeyler vardır. O noktada Batı fena halde deliriyor!

Uyku ve seks – bunlar "yapamayacağın" şeyler, o yüzden Batı'da büyük ölçüde uyku ve seks sorunları yaşanıyor. Herkes bunları gerektiği gibi yaşayamadığından şikayetçi. Orgazm olunamıyor veya çok bölgesel yaşanıyor veya yarım yamalak gerçekleşiyor. Uyku kalitesi de iyi değil: çok fazla rüya görülüyor. Sık uyanılıyor veya saatlerce uykunun gelmesi bekleniliyor. İnsanlar uyuyabilmek için her türlü yolu deniyorlar: trankilizanlar, hileler, mantralar, meditasyon.

İnsanlar seks hakkında da çok endişeli. Bu endişe ve bu konu ile ilgili bir şeyler yapma çabası da esas sorunu oluşturuyor.

Seks kendiliğinden olur; senin yapman gereken bir şey değildir. O yüzden sekse Doğu yaklaşımını, Tantra yaklaşımını öğrenmelisin. Tantra yaklaşımına göre bir insana sevgi dolu oluyorsun. Planlamaya, beyninde prova etmeye gerek yok. Belirli herhangi bir şey yapmana gerek yok: sadece sevecen ve müsait ol. Birbirinizin enerjisi ile oynamaya devam edin. Sevişmeye başladığında, bunun muhteşem olmasına çalışman gerekmez. Yoksa numara yapmaya başlarsın ve diğer insan da öyle yapar. Eşin sana müthiş bir aşıkmışsın gibi davranır, sen de öyleymiş gibi

hareket edersin. Sonuçta ikiniz de tatmin olmazsınız! Poz yapmaya hiç gerek yok.
Sevişmek çok sessiz bir duadır. Meditasyondur. Kutsaldır; yücelerin yücesidir. O yüzden bir kadınla sevişirken çok yavaş ilerle, zevk al, her şeyin tadına var. Ve çok yavaş ol: acele yok, aceleye hiç gerek yok; yeterli zaman var.
Sevişirken orgazmı unut. Onun yerine, kadınla birlikte rahatla, birbirinizi rahatlatın. Batı kafası devamlı ne zaman doruğa ulaşacağını ve nasıl bunu hızlandıracağını şunu bunu düşünüp durur. Bu düşünce tarzı beden enerjilerinin işlevini yerine getirmesini engeller. Bedenin bildiğini yapmasına izin vermez; beyin araya girip durur...
Diğer insan ile birlikte rahatlayın. Bir şey olmazsa da dert değil, zaten olmasına gerek yoktur. Hiçbir şey olmuyorsa o zaman olan budur. Bu da güzeldir! Her gün orgazm yaşanması gerekmez. Seks sadece beraber olmak, birbirinin içine erimek anlamına gelmelidir. O zaman insan sadece birlikte gevşeyerek yarım saat, bir saat sevişebilir. O zaman tamamen beyinsiz durumda olursun, çünkü beyne ihtiyaç olmaz. Aşk beyne gerek duyulmayan tek yerdir; işte Batı'nın yanıldığı nokta da bu: bu işin içine bile beyni taşır!
Bu nedenle sadece birlikte rahatlayın ve beyni unutun. Birbirinizin varlığının, buluşmanızın keyfini çıkarın ve burada kaybolun. Bundan bir şey çıkarmaya çalışmayın; yapılacak bir şey yok. Sonra bir gün doruksuz bir orgazm yaşanacak. Sadece rahatlama olacak, ama bunun da kendi doruğu var, çünkü derinliğe sahip. Bir gün beden kendini doruk orgazmına doğru tetikleyecek, ama bu da kendiliğinden gerçekleşecek; sen sadece orada bulunacaksın.
Bazen doruk olacak, bazen olmayacak. Bu da bir tempo. Her gün doruğa çıkamazsınız. Sadece dorukları yaşarsan, o zaman

bunlar pek de yüksek olmaz. Doruğu hakketmek için aşağılarda dolanmalısın. O yüzden her şey yarı yarıya. Bazen aşağılarda doyuma ulaşacaksın. Sonra buralardaki karanlık, serinlik ve sükunetin içinde kaybolacaksın. Böylece doruğa çıkmaya hak kazanacaksın. Günün birinde enerjilerin hazır olacak: onlar kendiliklerinden doruğa doğru uzanıyorlar, sen onları götürmüyorsun. Nasıl yapabilirsin ki? Sen kimsin ve bunu nasıl becereceksin? Aşağılarda dolanınca enerji birikir; buradan doruk doğar. Sonra büyük orgazm gelir; tüm varlığın coşkuyla dolar.

Dorukta coşku, aşağılarda sükunet var. İkisi de güzel. Sonuçta sükunet coşkudan daha değerli, çünkü coşku anlık yaşanır: bir dakikadan fazla dorukta kalamazsın. Doruk çok ufaktır; piramide benzer. Orada uzun süre duramazsın; sadece bir dakika kalabilirsin. Ama aşağılara sıra geldiğinde daha uzun kalabilirsin. İkisinin de keyfini çıkarmak gerek; ikisinin de sunacakları var. İkisi de anlamlı ve senin gelişmene yardım edecek.

Sonuçta Tantra der ki aşağılarda yaşanan orgazm doruktakinden çok daha üstündür. Doruk orgazmı olgun değildir, diğeri ise büyük olgunluğa sahiptir. Doruk orgazmı heyecan verir; ateşli ve tutkuludur. Zevk verir, ama yorucudur. Diğer tür orgazm heyecan vermese de huzur doludur ve bu huzur çok daha değerli, çok daha etkileyicidir. O seninle yirmi dört saat kalır. Seni hep takip eder. Doruk geçicidir ve yorucudur ve seni uyutur. Diğeri devam eder; günlerce etkisini sürdürür. Rahatlamış, kendine gelmiş hissedersin.

İkisi de iyidir, ama hiçbir şey "yapılamaz." O yüzden aşk bir şeylerin kendiliğinden olmasına izin verilen bir tür rahatlamadır.

## 14- İÇİNE KAPANIK HİSSETMEK

**Soru:** *"Bazen karanlık bir deliğe saklanmak istiyorum, özellikle regli döneminde."*

Enerji dalgaları vardır. Bazen yükselir bazen de alçalırlar. Yükselirken insanlarla iletişim kurmak, paylaşmak, vermek, almak, sevmek, açık olmak çok kolay olur. Alçalırken ve enerji çekilirken iletişim kurmak çok zordur, hatta imkansız gibidir. Ama ikisi de gelir geçer – ikisi de yaşamın parçasıdır. Yanlış olan bir şey yok; hepsi doğal – o yüzden bunu kabullen.

Çekilme döneminin geldiğini hissettiğinde iletişim kurmaya çalışma. Kendini açılmaya zorlama, çünkü bu gerçek bir açılma olmaz. Şimdi ekin zamanı. İnsan kendini kapar ve kendi içinde kalır. Bu zamanı meditasyon için kullan. Bunun için çok verimli bir dönem. Yükselişte iken ve enerji giderek yükseklerde akarken ise sevgi zamanıdır. O zaman ilişki kur, açıl, paylaş. Bu hasat zamanı, ama tüm yıl boyunca bunu yaşayamazsın. Derler ki cennette bile melekler devamlı şarkı söylemez.

O yüzden içinden bir şarkı yükseldiğinde onu söyle. Her şeyin kapandığını hissettiğinde de kapanmasına yardım et. Doğal olmanın anlamı budur. Doğal olmak, yirmi dört saat açık olmak anlamına gelmez; sen mucizeler dükkanı değilsin. İnsanın kapatması gereken zamanlar da vardır; aksi taktirde her şey çok sıkıcı, çok yorucu olur. Devamlı sırıtmanın gereği

yok. Bunu sadece politikacılar becerir, zaten onlar da dünyanın en aptal insanları.
Gözyaşlarının iyi geldiği zamanlar vardır ve engellenmemelidir. İnsanın üzgün olduğu zamanlar vardır – üzüntü güzeldir, o yüzden kederliysen kederli ol. Mutlu olduğunda da mutlu ol. Sahici olmak, halihazırda gerçekleşenin önüne geçmemek anlamına gelir. Olan bitene uy...ona güven. Geceleri lotus çiçeğinin yaprakları kapanır, sabahları tekrar açılır – bu doğal bir süreçtir.
Bugünlerde modern zihniyette – özellikle yeni nesilde – çok yanlış bir düşünce oluşuyor, buna göre insan hep açık, hep sevecen olmalı. Bu bir tür işkence, yeni bir baskı çeşidi, yeni moda bir şiddet yöntemi. Buna hiç gerek yok. Sahici bir insan güvenebileceğin insandır. Kederliyse gerçekten üzgün olduğuna inanabilirsin; o gerçek bir insan. Kapalı ise buna da güvenebilirsin. Bu bir meditasyon yöntemidir – kendi başına kalmak istiyordur. Dışarı çıkmak istemiyordur; iç muhasebe yapmaktadır. İyi! Gülüyor ve konuşuyorsa, ilişki kurmak, kabuğundan çıkmak ve paylaşmak niyetindedir. Böyle birine güvenebilirsin.
O yüzden zihninin bedenine bir şeyler dayatmasına izin verme. Bırak varlığın dilediğini yapsın ve beyin de ona hizmet etmekle yetinsin. Ama beyin hep yöneten olmak istiyor. Ben yanlış bir şey göremiyorum. Bu dönemi geçir ve yavaş yavaş her ay böyle olduğunu göreceksin. Birkaç gün çok açık olacaksın – birkaç gün de tamamen kapalı.
Bu kadınlarda erkeklerden daha belirgindir, çünkü kadınlar dönemsel yaşarlar. Aylık adet dönemleri yüzünden bedensel kimyaları yirmi sekiz günlük dönemlerden geçer. Aslında erkekler de aynı şeyi yaşarlar, ama onlarınki daha az belirgin olur, daha az göze batar.

Kısa süre önce bazı araştırmacılar erkeklerin de aylık dönemleri olduğunu ortaya çıkardı, ama bu gözle görünmez, çünkü kan akmaz. Yine de her ay dört gün için bir kadın nasıl çok düşük bir enerji seviyesi yaşarsa, bir erkek de aynı şekilde dört günlük düşük enerji durumu yaşar. Erkeklerde bu durum o kadar fiziksel, o kadar görünür değil; daha çok psikolojik bir durum – dıştan değil içten gerçekleşir.
Ancak ruhsal durumlarını takip edersen onları bir tabloya dökebilirsin. Takvimde not edebilirsin. Ben senin ve ruh halinin ay ile birlikte hareket ettiğini hissediyorum, o yüzden aya göre nasıl davrandığını izleyip ilişki kur. En az bir iki ay takvime not alırsan ruh halini tahmin edebilir hale geleceksin. O zaman bunu kullanarak yaşamını planlayabilirsin.
Dostlarınla buluşacaksan bunu asla kapalı olduğun dönemlerde yapma; açıkken buluş. Ama bunda yanlış bir şey yok; bu doğal bir süreç, hepsi o.

## 15- HASTALIK HASTALIĞI

**Soru:** *"Devamlı sağlığım hakkında endişeleniyorum, hastalanacağımdan korkuyorum. Bana biraz öğüt verebilir misiniz?"*

Eğer sağlığını çok fazla düşünürsen bedenin hastalanır ve beden hastalanınca doğal olarak bu konuda daha fazla düşünmeye başlarsın. İçinden çıkılmaz hale gelir.
Sapasağlam bir insan bile eğer midesinin üzerinde çok fazla durursa – şu veya bu yemeği nasıl hazmedecek ve ne olacak –

yirmi dört saat içinde midesi rahatsızlanacaktır.
Ve bir kere rahatsızlandı mı, daha da fazla kafasına takacaktır. Yani aslında bedeninde hiçbir şey yokken sadece bir düşünce ile sağlığını bozmuş olur. Tıp buna yardımcı olamaz çünkü tıp düşünceyi iyileştiremez. O yüzden doktor doktor gezersin, ama hiçbirinin sana bir faydası dokunmaz. Hatta onların tedavileri seni daha da hasta edebilir, çünkü verilen ilaçların bir etkisi olacak, ama düşünceyi tedavi etmeyeceklerdir. Oysa ortada düşünce dışında bir hastalık yoktur.
Doktorlarla başarısızlığa uğradıkça bedeninle daha fazla uğraşırsın. Bu durumda aşırı bir bilinç gelişir. Sağlık konusunda çok hassaslaşırsın. En ufak değişim, zorlanma ve rahatsızlıkta paniğe kapılırsın. Panik de giderek sağlığının daha çok bozulmasına neden olur.
Bu nedenle ilk önerim sağlığın bozuk olduğu fikrinden vazgeçmen. Yaşamaya başla.
Bu bir kez oldu...
Adamın birine bir doktor altı aydan fazla ömrü kalmadığını söyledi. Adam yirmi yıldır bin bir çeşit hastalıkla boğuşuyordu. Bir insanın başına gelebilecek her şey onun başına geliyordu. Doktorları bezdirmişti; ama adam çok zengindi. O bir hastalık hastasıydı ve doktor sırf bıkmış olduğu için dedi ki, "Nasılsa uzun yaşayamayacaksın, o yüzden bu işleri bırak. Altı ayın var, sonra öleceksin; bu kesin. Artık seni kimse kurtaramaz. O yüzden yaşamak istiyorsan altı ayın kaldı."
Adam şöyle düşündü: Eğer sadece altı ay yaşayacaksam o zaman ne diye sağlığımla uğraşayım? Nasılsa öleceğim. Böylece ömründe ilk kez bunu kafaya takmaktan vazgeçti. En güzel kıyafetleri ısmarladı, en iyi arabaları aldı ve bir dünya turuna çıktı. Hep gitmek isteyip de sağlığı yüzünden gidemediği yerlere gitti. Dünyayı dolaştı, hep yemek

istediklerini yedi, kadınlarla sevişti, her istediğini satın aldı. Gerçekten yaşadı! Ölüm nasılsa yoldaydı, o yüzden kendini tutmanın alemi yoktu. Altı ay sonra geri döndüğünde hiç olmadığı kadar sağlıklıydı. Otuz yıl daha yaşadı ve bu sorunla bir daha hiç karşılaşmadı!

Bunu kafaya takmaktan vazgeçmelisin. Hastalıkları doğal yollarla tedavi etmek iyidir, çünkü gerçek bir "tedavi" değil, bir tür dinlenme sayılır. Ama bunun fanatik takipçisi olma, çünkü o zaman bu da bir hastalığa dönüşür. Kendi içinde doğal yöntemlerle tedavi aslında "tedavi" değildir; bedeni dinlendirmek, onun doğa ile bütünleşeceği bir ortam oluşturmaktır. Bu içgüdüsel doğa ile birleşmek olur; tıbba girmez. Ama buradaki tehlike, bunun gelip geçici bir moda haline gelmesidir ki, bu da hastalıktan daha tehlikeli sayılır. Doğal yöntemlerle tedavi pek çok kişiye yardımcı oluyor, ama bu tür tedaviye başvuran kimseler nadiren tedavinin kendisinden zarar görmeden kurtulabiliyorlar. Kişi takıntılı hale geliyor: devamlı ne yemesi ve ne yememesi gerektiğini, nereye gidip gitmemesi gerektiğini ve ekolojiyi ve bu tür şeyleri düşünüyor. Bu durumda hayat yine zorlaşıyor. Doğallığa kafayı takarsan nefes alamazsın, çünkü havada çok fazla kirlenme var. Lokantada yemek yiyemezsin, çünkü yemekler doğal yöntemlerle hazırlanmıyor. Şunu veya bunu yiyemezsin, çünkü sadece doğal yiyecekleri istiyorsun. Şehirde yaşayamazsın. Sonuçta yaşam gerçekten zorlaşır.

Asla unutma ki doğallık sadece bir tür dinlenmedir. Arada sırada, hatta ortada bir neden yokken bile, doğal tedavilerin sunulduğu bir kliniğe gidilip iki, üç hafta, bir ay, iki ay, senede ne kadar para ayırabiliyorsan, o kadar kalıp dinlenmek iyi olur. Herhangi bir neden olmasa da git, doğanın, doğal yiyeceklerin, banyo ve saunaların, masajın keyfini çıkar. Sırf

zevk için, tecrübe etmek için git. Ama hasta olduğun fikrinden vazgeç. İçindeki mucizeyi düşün; beden sadece onun kılıfı.

## 16- DUYULARI CANLANDIRMAK

**Soru:** *"Entelektüel alanda çalışmalar yapıyorum ve vaktimin çoğu bilgisayar karşısında geçiyor. Çoğu kez çok bezgin hissediyorum."*

Bedeninle daha fazla ilgilen. Duyularını canlandır. Daha sevecen bak, tat, dokun, kokla. Bırak duyuların daha fazla çalışsın. Birdenbire göreceksin ki kafanda çok fazla toplanan enerji şimdi artık bedenine dağılmış durumda.

Kafa fazlasıyla diktatördür. Her şeyden enerji emer ve tekelcidir. Duyularını köreltir. Başın enerjinin neredeyse yüzde 80'ini çeker ve geriye kalan yüzde yirmi bedene dağılır. Bunun acısını beden çeker ve beden acı çekince sen de çekersin, çünkü ancak organik bir bütün olarak davrandığında ve bedenin ile varlığının her parçası gerekli enerjiyi aldığında mutlu olabilirsin – ne daha az ne de daha fazla. O zaman belli bir tempoda hareket edersin; uyum içindesindir.

Uyum, mutluluk, sağlık – hepsi tek bir fenomenin parçası, o da bütünlüktür. Bütün isen mutlu, sağlıklı, uyumlu olursun.

Baş sorun çıkarıyor. İnsanoğlu pek çok şeyi yitirdi. Koku alamıyorlar, çünkü koku alma becerilerini yitirdiler. Tat alma becerilerini yitirdiler. Sadece birkaç şeyi duyabiliyorlar, çünkü kulakları işlevini kaybetti. İnsanlar dokunmanın

aslında ne olduğunu bilmiyorlar. Ciltleri öldü. Yumuşaklığını ve duyarlılığını kaybetti. Bu nedenle kafa serpilip gelişiyor, tüm bedene hükmediyor. Kafa büyüdükçe büyüyor. Bu çok saçma. İnsan adeta karikatürleşiyor – kocaman bir kafa ve iki yandan sarkan ufacık kollarla bacaklar.

İşte bu yüzden duyularını geri getir. Ellerinle, toprakla, ağaçlarla, taşlarla, bedenlerle, insanlarla istediğini yap. Fazla düşünmeyi, entelektüel etkinlikleri gerektirmeyen işler yap. Ve tadını çıkar. O zaman kafan zamanla rahatlayacak. Bu ona da iyi gelecek, çünkü bir kafa aşırı yüklü olursa düşünmeye başlar – ama düşünemez. Endişeli bir kafa nasıl düşünebilir ki? Düşünmek için netlik gerekir. Düşünmek için gergin olmayan bir zihin gerekir.

Bu kulağa paradoks gibi gelecek, ama düşünmek için içinde düşünce olmayan kafaya ihtiyacın var. O zaman çok net, çok direkt, yoğun düşünebilirsin. Önüne istediğin sorunu koyduğunda, düşünmeyen zihnin onu çözmeye başlar. Bu durumda önsezi sahibi olursun. Bu endişe değil – sadece sezgi.

Zihinde aşırı düşünce yüklü olunca fazla düşünüyorsun, fakat amaçsızcasına. Hiçbir işe yaramıyor; zihninde hiçbir şey yok. Dönüp duruyorsun; çok gürültü yapıyorsun, ama sonuç sıfır.

Bu yüzden tüm duyulara enerji dağıtmak, zihne karşı yapılan bir hareket olmuyor. Aksine zihnin işine yarıyor, çünkü kafa dengeliyken, yerindeyken daha iyi çalışır; yoksa tıkanır kalır. İçinde öylesine trafik vardır ki en yoğun saatlere benzer, yirmi dört saat süren bir yoğunluk yaşanır.

Beden güzeldir. Bedenle ilgili her şey güzeldir.

# 17- BEDENSEL ZEVKLER

**Soru:** *"Bedensel zevkler nelerdir?"*

Bedenle ilgili olaylardan zevk almak, kapılarının açık olması, içinin varoluş coşkusu ile dolması anlamına gelir. Bir kuş şakımaya başlarsa zevk almayı bilen bir kişi onun şakımasını hemen varlığının en derininde hisseder. Zevk alamayan kişi ise ya bu sesi hiç duymaz, ya da belki oralarda bir yerlerde gürültü şeklinde duyar; kalbine nüfuz etmez. Bülbül öter – zevk alan birisi bu sesin uzaklarda bir yerlerden değil de kendi ruhunun derinliklerinden kopup geldiğini hisseder. Bu onun şarkısı olur, ilahi olana, sevgiliye olan özlemini dile getirir. O anda izleyen ile izlenen bir olur. Güzel bir çiçeğin açtığını görünce zevk alabilen kişi onunla birlikte açar, onunla birlikte o da çiçekleşir.

Zevk alan kişi akıcıdır, su gibi akar. Her deneyim ile o deneyimin ta kendisine dönüşür. Günbatımını izlerken günbatımı olur. Gecenin o güzel sessiz karanlığında geceye dönüşür. Sabahları da ışığa...

O yaşamın ta kendisidir. Her köşe bucaktan yaşam zevki alır. Böylece zenginleşir; gerçek zenginlik budur. Müzik dinlerken müzik olur; su sesini dinlerken de o sese dönüşür. Ve ağaç dallarının arasında rüzgar estiğinde kendisi çok uzakta değildir. Aralarındadır, onlardan biri olarak – o da bir dala dönüşür.

Bir Zen ustası bambu resmi yapmak isteyen bir müridine, "Git ve önce bambu ol" demiş. Mürit başarılı bir ressamdı, tüm sanatsal sınavları geçmişti, hem de iyi dereceyle. Ünlü olma yoluna girmişti bile. Ve Üstad dedi ki, "Ormana git, birkaç yıl bambularla yaşa, bambu ol. Ve bambuya dönüşebildiğin gün geri dön ve resme başla, daha önce değil.

Bir bambunun içinde neler hissettiğini bilmeden nasıl bambu resmi yapabilirsin ki? Bambuyu dışardan resmedebilirsin, ama bu sadece bir fotoğraf olur."
İşte resim ile fotoğraf arasındaki fark da budur. Bir fotoğraf asla resim olamaz. Ne kadar büyük bir beceri ve ustalıkla yapılırsa yapılsın bambunun dış kenarlarının yansıması olmanın ötesine geçemez.
İlk başta fotoğraf sanatı gelişirken sanat dünyasında resmin prestijini ve güzelliğini yitireceği korkusu oluştu; çünkü fotoğrafçılık günden güne daha gelişecek ve yakında resmin yerini alacaktı. Bu korkunun yersiz olduğu ortaya çıktı. Hatta, kameranın icadından sonra, fotoğrafçılık müthiş hızla gelişirken resim de yeni boyutlar, vizyonlar, anlayışlar keşfetti. Resim sanatı zenginleşti; öyle olmak zorundaydı. Kameranın icadından evvel resim kameranın işlevini yerine getiriyordu.
Üstad dedi ki, "Sen ormana git." Ve mürit gitti ve üç yıl ormanda kaldı, her türlü iklimde bambularla yaşadı. Çünkü yağmur varken bambunun keyfi bir türlüydü, rüzgar eserken ise bir başka havadaydı ve tabii güneş açtığında bambunun varlığı tamamen değişiyordu. Ve ormana bir guguk kuşu gelip de ötmeye başlayınca bambular sessizce onu dinliyordu. Müridin üç yıl orada kalması şarttı.
Bir gün olay gerçekleşti: bambuların kenarında otururken kim olduğunu unuttu. Ve rüzgar esmeye başlayınca o da sallanmaya başladı – bir bambu gibi! Ancak sonradan hatırladı ki uzun zamandır bir insan değildi. Bambunun ruhuna sızmıştı, sonra da bambuların resmini yaptı.
Bu bambu resminin fotoğraf ile asla yakalanamayacak tamamen farklı bir özelliği var. Fotoğraf güzel olabilir, ama ölüdür. Bu resim capcanlı, çünkü bambunun her türlü ruh

halini tüm zenginliği ile her çeşit iklimde gözler önüne sunuyor. Üzüntü var, neşe var, acı var ve coşku var ve bambunun bildiği her şey, tüm geçmişi orada.
Bedensel olaylardan zevk alabilmek, yaşamın gizemlerine ortak olabilmektir. Gittikçe daha fazla zevk al ve her türlü lanetlemeyi bir kenara bırak. Bedenin bir kapıya dönüşsün.

## 18- ÇOK YEMEK, AZ SEKS

**Soru:** *"İlişkim bittiğinden beri çok yemek yiyorum ve şişmanlıyorum. Dengemi tekrar nasıl bulabilirim ve az yiyebilirim?"*
Seks enerjisinin doğru yönde ilerlemesine izin vermediğinde o da yemeğe doğru yönelmeye başlar. Yemek ve seks iki zıt kutuptur; birbirlerini dengelerler. Fazla seks yaparsan yemeğe olan ilgin kaybolur. Cinselliğini bastırırsan yemeğe olan ilgin takıntı boyutuna gelecektir. O yüzden yemek konusunda direkt olarak bir şey yapamazsın ve yapmaya çalışırsan hep sorun yaşarsın. Birkaç gün için kendini idare etmeye zorlayabilirsin, ama sonra sorun tekrar baş gösterecektir, hem de tüm şiddeti ile. Cinsel enerjinin üzerinde çalışman gerekecektir.
Sorunun çıkma nedeni, çocuk için ilk yemek ve sevgi deneyimlerinin birbiriyle çok yakından ilgili olmasıdır. Hem sevgiyi hem gıdayı annesinden alır. Çocuk sevgi görüyorsa

sütü dert etmez; annesinin onu daha çok içmeye ikna etmesi gerekir. Çocuk sevgi göremiyorsa o zaman memeyi bırakmaz, çünkü gelecek için kaygılıdır. Elinden geldiğince çok içmek ister, çünkü annesini bir daha ne zaman bulacağından emin olamaz. Çocuk sevgi görüyorsa kendini güvencede hisseder; endişelenmez. İhtiyacı olduğunda annesi yanındadır; onun sevgisine güvenir. Ama anne sevecen değilse, çocuk güvenemez; elinden geldiğince çok içmesi gerekir. Aşırı beslenmeye devam eder.

Yani bir çocuk sevgi göremezse yemeğe ilgi duyar; sevgi görürse yemekle ilgilenmez veya daha normal bir ilgisi olur – sadece bedenin ihtiyacı olduğu kadarını yer.

Eğer bir şekilde aşk enerjini bloke ediyorsan bu enerji yemeğe duyulan ilgiye dönüşür. Bunu değiştirmek istiyorsan biraz daha sevgiye önem vermek, daha sevecen olmak zorundasın. Kendi bedenini sev. İşe oradan başla; bedeninin keyfini çıkar. Dans et, şarkı söyle, hisset ve kendi bedenine dokun.

Sorun şudur, eğer sen kendi bedenini sevmezsen başka kimsenin sevmesine de izin vermeyeceksin demektir. Hatta sana karşı sevgi dolu davranan birisi gözüne tuhaf ve aptal gözükecektir. Sen kendi bedenini sevemediğin için onun sende ne gördüğünü anlayamayacaksın? Sen bir şey göremiyorsun! Kendi bedeninin güzelliğini görmeye başlamadan başka birinin sevgisini kabul edemeyeceksin. Bir başkasının sana karşı sevecen olması fikri bile senin için onun aptal olduğundan başka bir şey çağrıştırmaz.

O yüzden diyorum ki, bedenine karşı sevgi dolu davran. Ve sevecen olmak, kucaklaşabilmek, el ele tutuşabilmek için eline bir fırsat geçerse sakın kaçırma. Şaşıracaksın: aşık olmaya başlayınca yeme sorunun otomatik olarak hallolacak.

Aşık olmak harika bir deneyim ve devamlı tıkınıp durmak da berbat bir olay – yemek kötü olduğundan değil, ama yemek ancak sana yetecek miktarlarda olduğunda güzel. Fazla yendiğinde mide bulandırıcı oluyor.
Aşkın güzel bir yanı var: asla fazlası olmaz. Kimse aşırı sevemez, hiç kimse; aşırı diye bir şey yoktur. Fazla yediğinde içine bir şeyler tıkar durursun; aşkta ise aksine verirsin, paylaşırsın, seversin. Bu rahatlatıcı bir olaydır. Ve verdikçe enerjin akmaya başlar. Durgun bir göl değil, akıcı bir nehir olursun.
Sen bunu yaptın: enerjini durgun bir göle çevirdin.
Duvarları yık! Gereksiz yere sadece aşkın sunabileceği güzel şeylerden mahrum kalıyorsun ve onun yerine bu yeme sorununu yaşıyorsun.

## 19- ORUÇ TUTARAK TOKSİNLERDEN ARINMAK

**Soru:** *"Bedeni toksinlerden arındırmak için oruç tutma yöntemini öneriyor musunuz? Ben son zamanlarda vejetaryen olmaya başladım."*
Oruç tuttuğunda sindirim sistemin çalışmak zorunda kalmıyor. Bu dönemde beden ölü hücre ve toksinleri dışarı atabiliyor. Bu haftasonunda bir günü evde temizlik yaparak geçirmeye benziyor. Tüm hafta boyunca öylesine meşguldün ki evi hiç temizleyemedin, o yüzden şimdi hepsini bir günde yapıyorsun. Bedende sindirecek bir şey olmadığında, hiçbir şey yemediğinde, beden kendini temizlemeye başlıyor.

Kendiliğinden bir süreç başlıyor ve beden tüm gereksiz maddeleri, yük gibi gelen her şeyi dışarı atıyor. Oruç bir tür arınma yöntemidir. Arada sırada oruç tutmak güzeldir – hiçbir şey yapmamak, yemek yememek, sadece dinlenmek. Mümkün olduğunca sıvı iç ve sadece dinlen, böylece beden temizlensin.

Bazen, daha uzun bir oruca gerek duyduğunda, bunu da yapabilirsin – ama bunu yaparken bedenine gerçekten aşık olmalısın. Orucun bedene zarar verdiğini hissedersen hemen bırakmalısın. Oruç işe yarıyorsa daha enerjik hissedeceksin; capcanlı hissedeceksin; yenilenmiş ve canlanmış hissedeceksin. Kriter bu olmalıdır: güçsüzleştiğini, titremeler geldiğini hissedersen o zaman dikkatli ol – artık oruç arınma olmaktan çıkmış, sana zarar vermektedir. Hemen bırak.

Ama önce oruç biliminin öğrenilmesi gerekiyor. Aslında, oruç tutmadan önce uzun zamandır bu yönteme başvuran, bu işi iyi bilen ve sorunların belirtilerini tanıyan birisine danışılmalıdır: zarar vermeye başlayınca neler olur: zarar vermiyorsa neler olacaktır. Gerçek bir arındırıcı oruçtan sonra kendini yenilenmiş, gençleşmiş, temizlenmiş, hafiflemiş ve mutlu hissedersin; beden de daha iyi çalışır, çünkü fazlalıklardan kurtulmuşsundur.

İnsanlar doğru yolu kaybetti. Hiçbir hayvan bir insan gibi beslenmiyor; her hayvanın kendine has yiyecekleri var. Buffaloları bahçeye salarsan sadece belli bir tür çimeni yediklerini görürsün – gayet seçici davranırlar. Yiyecekleri hakkında net bir fikirleri vardır. İnsanlar ise bu fikri tamamen yitirdiğinden, ne yemesi gerektiğini bilmez. Her şeyi yer. Hatta bir yerlerde bazı insanlar tarafından yenmeyen bir şeyi dünya üzerinde bulamazsınız. Bazı yerlerde karınca yeniyor. Bazı yerlerde yılan yeniyor. Kimi yerde köpekleri yiyorlar.

İnsanlar her şeyi yiyor. İnsanlar resmen çıldırmış. Bedenleriyle neyin uyuşabileceğini hiç bilmiyorlar. Akılları tamamen karışmış.
İnsanlar normalde vejetaryen olmalı, çünkü beden vejetaryen yiyecekler için tasarlanmış. Bilim adamları bile insan bedeninin yapısının bunu gösterdiği gerçeğini kabul ediyorlar. Günümüzde bir türün vejetaryen olup olmadığını belirlemek için çeşitli yollar var: bağırsağın uzunluğuna bakılıyor. Vejetaryen olmayan hayvanların bağırsakları çok küçük. Aslanlar, kaplanlar – hepsinin bağırsakları ufacık, çünkü et zaten hazmedilmiş bir yiyecek. Hazım için uzun bir bağırsak gerekmiyor. Hazım işi hayvan tarafından halledilmiş. Sen şimdi hayvanın etini yiyorsun. O hazmedilmiş bile – uzun bağırsağa gerek yok. İnsanların bağırsağı en uzunlarından biri: bu da onun vejetaryen olduğu anlamına geliyor. Uzun bir bağırsak gerekli ve dışarı atılması gereken pek çok dışkı olacak.
Eğer insan vejetaryense ve et yemeye devam ederse bedene yüklenilmiş oluyor. Doğu'da, tüm büyük düşünürler – Buda, Mahavir – bu gerçeğin altını çizdiler. Bu şiddet karşıtlığı kavramından kaynaklanmıyor – o ikinci bir konu – ama eğer gerçekten derin meditasyon yapmak istiyorsan bedeninin hafif, doğal, akıcı olması gerekiyor. Bedene yük bindirmemelisin; oysa vejetaryen olmayan birinin bedeni fazlasıyla yüklüdür.
Et yediğinde neler olduğunu bir izle. Bir hayvanı öldürdüğünde o hayvana ne oluyor? Tabii ki kimse öldürülmek istemez. Hayat devam etmek ister; hayvan kendi isteğiyle ölmüyor. Birisi seni öldürünce kendi arzunla ölmüş olmuyorsun. Bir aslan üzerine saldırıp seni öldürse zihninde neler olur? Aynı şey sen aslanı öldürdüğünde de geçerli. Acı,

korku, ölüm, endişe, öfke, şiddet, keder – hayvan tüm bunları yaşıyor. Tüm bedenine şiddet, acı, keder yayılıyor. Her yeri toksinlerle, zehirle doluyor. Tüm bezleri zehir salgılıyor, çünkü hayvan istemeden ölüyor. Sonra sen etini yiyorsun – o et hayvanın salgıladığı tüm zehirleri taşıyor. Tüm enerjisi zehirli. Sonra da o zehirler senin bedenine taşınıyor.

Yediğin o et bir hayvanın bedenine aitti. Orada belli bir işlevi vardı. Hayvan bedeninde belli bir bilinç taşıyordu. Sen onun bilincinden daha yüksek bir platformdasın ve hayvanın etini yediğinde bedenin en alt platforma, hayvanın seviyesine iniyor. Bu durumda bilincinle bedenin arasında bir uyumsuzluk oluyor ve gerginlik yaşanıyor, anksiyete doğuyor.

Doğal yiyecekler yenmelidir – senin için doğal olanlar. Meyveler, sebzeler, kuru yemişler – bunlardan bol bol ye. Bunların güzelliği şudur, ihtiyacın olandan fazlasını yiyemezsin. Doğal olan seni hep tatmin eder, çünkü bedeni doyurur, seni doyuma ulaştırır. Doygun hissedersin. Eğer bir şey doğal değilse, aynı tatmin duygusunu vermez. Dondurma ye: ne kadar çok yesen asla doymuş hissetmeyeceksin. Hatta yedikçe yiyesin gelecek. O bir yiyecek değil. Beynin kandırılıyor. Bedenin ihtiyacına göre yemiyorsun; sadece dondurmanın tadını almak için yiyorsun. Dizginler diline geçiyor.

Dizginler dilinde olmamalı. O mide hakkında hiçbir şey bilmez. Dilin belirli bir işlevi vardır: yemekleri tatmak. Doğal olarak dil neyin bedene – benim bedenime – yararlı olup olmadığını – bu onun tek işlevi – yargılamalıdır. O sadece kapıdaki bekçidir; yönetici değildir. Eğer bekçi yönetici konumuna gelirse her şey altüst olur.

## 20- ORUÇ VE ŞÖLEN

Bazen orucun gerekli olduğunu tüm doğallığınla hissedersen – kanun, prensip, felsefe, disiplin gereği değil de kendi doğal arzunla – bu iyidir. Üstelik unutma ki o orucun sonu şölene gider, çünkü sonrasında yine iyi beslenebilirsin. Oruç bir araçtır, asla amaç değildir; nadiren, arada bir yapılır. Normalde yemek yerken bilinçli davranır ve keyfini çıkarırsan asla fazla yemezsin.

Benim ısrarım perhiz değil, bilinçlenme üzerine odaklı. İyi beslen, sonuna kadar keyfine var. Unutma, kural şudur, yediğinin keyfini çıkartmazsan arayı kapatmak için daha fazla yemek zorunda kalacaksın. Yediğinden memnun kalırsan daha az yersin ve arayı kapatmaya gerek kalmaz. Yavaş yer, her lokmanın tadını alır, iyi çiğnersen tamamen olaya kendini vermiş olursun. Beslenmek bir meditasyon olmalıdır.

Ben damak zevkine karşı değilim, çünkü duyulara karşı değilim. Duyarlı olmak zeki olmak, capcanlı olmak anlamına gelir. Senin sözde rahiplerin seni duyularından arındırıp sıkıcılaştırmaya uğraşıyor. Onlar lezzete karşı; dilini tamamen köreltip herhangi bir tat almanı önlemek isterler. Ama bu sağlıklı bir durum değil; insanın dili sadece hastalıkla hissizleşir. Ateşin varken tat alamazsın. Sağlıklıysan dilin de duyarlıdır; canlıdır, enerjiyle doludur. Ben lezzete karşı değilim, tam tersi. İyi beslen, yediğinin tadına var; lezzet kutsaldır.

Tıpkı lezzette olduğu gibi, güzelliğe de bakıp tadını çıkarmalısın; müzik dinleyip keyfine varmalısın; kayalara, yapraklara, insanlara – onların sıcaklığına, dokusuna –

dokunmalı ve hissetmelisin. Tüm duyularını kullan, sonuna kadar kullan, o zaman gerçekten yaşarsın ve hayatın alevlenir; sıkıcılıktan çıkar, enerji ve canlılık içinde alev alır. Ben sana duyularını tamamen köreltmeni öğreten insanları hiç onaylamıyorum, onlar bedenin aleyhindeler.

Unutma, beden senin tapınağın, beden kutsal bir armağan. O narin, güzel ve mucizevi – onu öldürmek Tanrı'ya karşı nankörlük olur. Tanrı sana lezzet duygusunu vermiş; onu sen yaratmadın, seninle bir alakası yok. Tanrı sana iki göz vermiş ve bu dünyayı rengarenk yaratmış ve sana da görme yeteneği vermiş. Bırak gözlerinle dünyanın renkleri birleşsin. Tanrı her şeyi yaratmış, üstelik hepsi müthiş bir uyum içinde. Bu uyumu bozma.

Bedenini dinle. Beden düşmanın değil ve beden bir şeyler diyorsa buna uy, çünkü bedenin kendine özgü bir bilgeliği var. Bunu bozma, zihnini devreye sokma. Ben bu nedenle perhiz yapmayı öğretmiyorum, sadece bilinçli olmayı öğretiyorum. Bilinçli beslen, meditasyon yapar gibi beslenirsen asla çok fazla veya çok az yemezsin. Çok fazla da çok az da eşit derecede kötüdür; bunlar uç noktalardır. Doğa senin dengeli olmanı istiyor; ortada olmanı, ne daha az ne de daha fazla. Uçlara gitme. Bunu yapmak nevrotik davranışa giriyor.

Beslenme hakkında iki tip nevrotik davranış var: bedeni dinlemeyip yemeye devam edenler – beden "Yeter!" diye haykırıp dururken onlar devam ederler; sonra bir de diğer tip var – beden "Açım!" diye haykırır ve onlar diyet yaparlar. İkisi de nevrotiktir, ikisi de patolojiktir. Tedaviye ihtiyaçları vardır, hastaneye kaldırılmaları gerekir. Çünkü sağlıklı bir insan dengeli olandır: her ne yapıyorsa hep orta yolu tutturur. Asla uç noktalara kaymaz çünkü tüm aşırılıklar gerginlik ve

endişe yaratır. Çok yersen endişelenirsin, çünkü bedene yüklenmişsindir. Yeterince yemeyince de endişe oluşur, çünkü beden açtır. Sağlıklı insan durmasını bilendir; bu da senin kendi bilincinin ürünü olmalıdır, herhangi bir öğretinin değil.

Ben sana ne kadar yiyeceğini söylersem bu tehlikeli olur, çünkü sadece bir ortalama verebilirim. Bazı insanlar çok zayıftır ve bazıları da çok şişman ve eğer ben sana ne kadar yemen gerektiğini söylersem – "üç dilim ekmek" – bu bazılarına çok gelebilir, bazıları için de yeterli olmayabilir. O nedenle katı kurallar öğretmiyorum, sana sadece bir bilinç aşılıyorum. Bedenini dinle: eşsiz bir bedenin var. Unutma ki değişik tipte enerjiler, farklı yöntemler var. Mesela birisi üniversitede profesör diyelim; bedeni ile fazla bir işi yok ve çok enerji tüketmiyor; onun çok fazla yemesi gerekmiyor ve farklı türde bir beslenme programı uygulaması lazım. Bir başkası ise farz edin ki inşaat işçisi; çok yemesi gerekiyor ve diğerinden farklı beslenmesi gerekiyor. Tek tip katı bir beslenme rejimini herkese uygulamak yanlış olur. Hiçbir kural evrensel olamaz. George Bernard Shaw, "Tek bir altın kural var, o da hiçbir kural olmadığı" der. Hiçbir altın kural olmadığını unutma – olamaz, çünkü her bir birey o kadar eşsizdir ki ona bir diğeriyle aynı reçete verilemez. O yüzden ben sana sadece bir fikir veriyorum. Bu fikir prensip veya kurallardan oluşmuyor; benim yaklaşımım bilinçlenmeden yana, çünkü mesela bugün çok yemek zorundasındır, fakat yarın o kadar fazla beslenmen gerekmeyebilir. Bu sadece diğerlerinden farklı olma sorunu değil – hayatının her günü diğerinden farklı geçiyor. Bugün bütün günü evde dinlenerek geçirmiş olabilirsin ve fazla yemeye gerek kalmamıştır. Bir başka gün sabahtan akşama kadar koşturup durmuşsundur ve

sıkı yemen gerekir. İnsanın uyanık olması ve bedene kulak vermesi gerekir. Bedene uygun hareket et.
Beden ne efendidir ne de köle; beden senin dostun – bedenle dost ol. Fazla yiyenle fazla perhiz yapanı aynı kefeye koyabiliriz. İkisi de sağırdır; bedene kulak vermiyorlardır.
Ayrıca sırf damak tadı için yemek yemenin günah olduğu da tamamen saçmalık. O zaman ne diye yiyeceksin ki? Eğer göz zevki için bakmak günahsa, ne diye bakacaksın? Eğer kulak zevki için dinlemeyeceksen, ne için dinleyeceksin? O zaman sana bir şey kalmaz – intihar et en iyisi, çünkü yaşamın tümü duyulardan oluşuyor. Ne yaparsan yap işin içine duyular giriyor. Duyular sayesinde yaşamın içine akıyorsun. Damak zevkine vararak yediğinde, içindeki Tanrı tatmin oluyor ve yemeğin içindeki Tanrı'ya saygı gösterilmiş oluyor.
Ama senin rahiplerin, sözde guruların sana kendine işkence etmeyi öğretiyorlar. Din adına öğrettikleri mazoşizmden başka bir şey değil: "Kendine eziyet et. Ne kadar işkence çekersen Tanrı'nın gözünde değerin o kadar artar. Ne kadar mutsuz olursan o kadar erdemli olursun. Mutlu olarak günah işliyorsun. Mutluluk günahtır; mutsuzluk ise erdem."
Bana günah nedir diye soracak olursan, bana göre tek bir günah var: mutsuz olmak! Mutlu olmak, gerçekten mutlu olmak ise aziz mertebesine erişmektir. Bırak dinin sana şarkı söyleyip dans etmeyi, yaşamdan keyif almayı öğretsin. Dinin onaylayıcı, tasvip edici bir din olsun, mutluluk, neşe coşku dini olsun. Yüzyıllardır taşıdığın, bütün insanlığı sakatlayan tüm o saçmalıkları bir kenara at. Bu saçmalık insanları çirkinleştirdi, mutsuzlaştırdı ve sefilleştirdi. Bu sadece patolojik insanların hoşuna gider – kendilerine eziyet etmeyi sevenlerin, çünkü o zaman bir bahaneleri olur.

Kendine veya başkalarına işkence uygulamak, bunların ikisi de hastalık – işkencenin fikri bile hastalıklı. Eğer Adolf Hitler'sen başkalarına işkence edersin; eğer Mahatma Gandi isen kendine. İkisi de aynı yolun yolcusu – sırt sırta duruyor olabilirler, ama aynı yere gidiyorlar. Adolf Hitler başkalarına eziyet etmekten zevk alıyordu, Mahatma Gandi de kendine, ama ikisi de şiddet uyguluyordu. Mantıkları aynı – ikisi de işkenceden zevk alıyor. Yönleri farklı, ama burada önemli olan yön değil; tavırları aynı: işkence.

Kendine işkence uygulayan birine saygı duyuyorsun, çünkü bunun mantığını anlamıyorsun. Dünyanın her yerinde Adolf Hitler lanetleniyor, ama Gandi'ye tapılıyor ve ben buna şaşıp kalıyorum. Bu nasıl mümkün olabiliyor? Ne de olsa mantıkları aynı. Gandi diyor ki, "Hiçbir şeyi damak zevki için yemeyin. Tat almak yasak olmalı. Görev olarak beslenin, zevk için değil. Yaşamak için yiyin, hepsi bu." Yemek yeme zevkini sıradan bir işe indirgiyor: "Keyif için yemeyin." Unutma ki hayvanlar böyle beslenir. Sadece hayatta kalmak, varolabilmek için yerler. Hayvanların yediklerinden keyif aldıklarını gördün mü? Asla. Şölen ve parti vermezler ve şarkı söyleyip dans etmezler. Sadece insanlar beslenmeyi görkemli bir şölene dönüştürür.

Bu tavır her konuda aynıdır. Gandi, "Sadece çocuk istiyorsanız sevişin, aksi takdirde asla. Aşk sadece biyolojik olmalı. Beslenmek hayatta kalmak için yapılmalı ve aşk da türün devamı için yaşanmalı. Asla zevk için sevişmeyin," der.

Hayvanlar da aynen böyle yapar. Hiç sevişen bir köpeğe baktın mı? Yüzüne bak, orada zevk işareti göremezsin. Sadece bir nevi görev bilinci vardır. Bunu yapmalıdır, içeriden bir şeyler onu dürter – biyolojik dürtü. Sevişmeyi bitirdiği anda sevgilisini unutur, kendi yoluna gider, bir

teşekkür bile etmez. İş bitmiştir! Sadece insanlar zevk için sevişir. İşte bu noktada insanlar hayvanlardan yücedir – sadece insan keyif için sevişir; sırf neşe ve güzellik adına, olayın müziğini ve şiirini hissetmek için.

Bu yüzden doğum kontrol hapının dünyanın en büyük devrimlerinden biri olduğunu söylüyorum, çünkü aşk kavramını kökünden değiştirdi. Şimdi insan sadece keyif için sevişebilir. Biyolojinin kölesi olmaya, sadece çocuk yapmak istendiğinde sevişmeye gerek kalmadı. Artık seks ve aşk tamamen ayrıldı. Doğum kontrol hapı sayesinde dünyanın en büyük devrimlerinden biri gerçekleşti: artık seks sadece seks, aşk da aşk. Seks sadece biyolojik olanı; aşk ise iki bedenin birleşip birbirine karışmasının, birbirinin içinde kaybolmasının, tamamen yeni bir ritim ve uyum boyutuna ulaşmasının yarattığı güzel bir müzik. Üreme sorunu, biyolojik dürtü, bunlar yok. Şimdi yapılan eylem kendi içinde güzel, çünkü artık bir amaca yönelik değil – farkı burada. Bir amaca yönelik araç olarak uygulanınca işe dönüşüyor. Zevk ise aracın kendi içinde bir amaç olması – ucunda başka bir şey yok.

Zevk için yemek ye; o zaman insan oluyorsun, daha üstün bir varlık. Dinleme keyfini yaşamak için dinle ve o zaman içgüdülerin esaretinden kurtulacaksın.

Ben mutluluğa karşı değilim, tamamen mutluluk taraftarıyım. Ben bir hedonistim ve anlayışım da şöyle: dünyadan gelmiş geçmiş tüm spiritüel insanlar da hedonistti. Eğer birisi hedonist değilse ve spiritüel olduğunu iddia ediyorsa yalan söylüyordur – o bir psikopattır. Çünkü mutluluk tek amaçtır, her şeyin kaynağı ve sonucu odur. Tanrı senin aracılığın ile milyonlarca şekilde mutluluk arıyor. Ona elinden gelen tüm mutluluğu sun ve daha yükseklere, mutluluk doruklarına

ulaşmasını sağla. O zaman dindar olursun, o zaman tapınakların şölen yerlerine dönüşür ve kiliselerin o kadar çirkin, üzüntülü, kederli ve ölü olmaz, tıpkı mezarlık gibi. O zaman içleri kahkaha dolar ve şarkılar söylenir ve dans edilir ve kutlamalar yapılır.
Temelde din coşkudan başka bir şey değildir. O yüzden seni coşturan her şey erdemlidir; seni mutsuz, üzgün, sefil kılan her şey de günahtır. Kriterin bu olsun. Ben katı kurallar vermiyorum, çünkü insan beyninin nasıl çalıştığını biliyorum. Katı bir kural verildi mi bilinci unutur ve bu kuralı uygulamaya başlarsın. Sorun kuralda değildir – kurala uyup asla gelişmemektedir. Birkaç anekdota kulak ver:
Benny eve geldiğinde mutfağın kırık dökük çanaklarla dolmuş olduğunu gördü.
"Ne oldu?" diye sordu karısına.
"Bu yemek kitabında bir hata var," diye açıkladı kadın. "Kulpsuz eski bir fincanın ölçmeye yeterli olacağını yazıyor – ve ben ancak on birinci denemede fincanı kırmadan kulpunu çıkarmayı başarabildim."
Şimdi eğer yemek kitabı öyle diyorsa yapılması gerekir. İnsan beyni aptaldır – bunu hatırla. Sana katı bir kural verildi mi hemen uygularsın.
Mafya şefleri en büyük babayla buluşacaktı ve onun her dediği kanun sayılıyordu. Kapı çaldı ve uşak açmaya gitti. Delikten baktı ve ziyaretçiyi tanıyınca içeri girmesine izin verdi.
"Şemsiyenizi kapıda bırakın," dedi uşak ziyaretçiye.
"Şemsiyem yok ki," dedi ziyaretçi.
"O zaman eve git ve bir tane al. Patron bana herkesin şemsiyesini kapıda bırakması gerektiğini söyledi. Yoksa seni içeri sokamam."
Kural kuraldır.

Müthiş bir kovalamaca oldu, fakat polis arabası tam banka soyguncularını yakalamak üzereyken bir benzin istasyonuna daldı ve bu noktada aracın direksiyonundaki memur şefini aradı.
"Onları yakaladın mı?" diye sordu şef heyecanla.
"Şansları varmış," dedi polis memuru. "Tam arayı kapatacaktık ki beş yüz kilometre sınırına geldiğimizi gördüm, bu durumda durup arabanın yağını değiştirmemiz gerekti."
Her beş yüz kilometrede bir yağ değiştirilmesi gerekiyorsa ve tam sınıra gelmişse adam ne yapsın? Önce yağı değiştirmeli.
Ben sana asla katı kurallar vermiyorum, çünkü insan aklının ne kadar aptal olduğunu ve daha da olabileceğini biliyorum. Ben sana sadece bir fikir verip yol gösteriyorum. Bilinçli ol ve bilinçli yaşa. Duyduğum bir öykü...
Mike, Pat'e bir cenazeye gideceğini söyledi ve o da dostunun peşine takılmaya karar verdi. Yolda Pat bir iki tek atmayı önerdi ve ikisi de bir güzel kafayı buldular. Sonuç olarak Mike cenaze töreninin yapılacağı adresi hatırlayamadı. "Arkadaşının evi nerede?" diye sordu Pat. "Numarayı unuttum, ama sokağın bu olduğuna eminim." Birkaç dakika yürüdükten sonra Mike doğru adres olduğunu sandığı bir evin önüne geldi. Birlikte yalpalayarak içeri girdiler, ama evin girişi karanlıktı. Kapıyı açınca karşılarına bir oturma odası çıktı, piyanonun üzerinde yanan mumların ışıltısı dışında burası da karanlıktı. Piyanonun önünde diz çöküp dua ettiler. Pat durup piyanoya baktı. "Mike," dedi, "Dostunu tanımıyordum, ama hakikaten esaslı dişleri varmış."
Durum budur. İnsan işte böyledir. Sana vermek istediğim tek şey bir parça bilinçlilik. Bu tüm yaşamını değiştirecek. Amaç seni disiplinle yola getirmek değil, seni ta içinden gelecek bir ışıkla aydınlatmak.

## Bölüm 5 -Meditasyonun Tedavi Gücü

*Meditasyon ("meditation") ve ilaç ("medicine") sözcükleri aynı kökten türemişlerdir. İlaç fiziksel hastalıkları, meditasyon da ruhsal olanları iyileştirir. İkisi de tedavi etme gücüne sahiptir.*

*Hatırlanacak başka bir şey daha: iyileşmek ("healing") ve bütünlük ("whole") kelimeleri de aynı kökten gelirler. İyileşmek bütünlük, yani hiçbir eksikliğin olmaması, anlamına gelir. Kelimenin bir başka çağrışımı – kutsal ("holy") sözcüğü yine aynı köktendir. İyileşmek, bütünlük, kutsallık, temelde farklı değildir.*

*Meditasyon iyileştirir, seni bütünleştirir; bütün olmak kutsal olmaktır. Kutsallığın herhangi bir dine ait olmakla ilgisi yoktur. Bu sadece senin kendi içinde tamamlanmış, bütün olduğunu gösterir; eksik bir şey yoktur, doyuma ulaşmışsındır. Sen varoluşun olmanı istediği gibisindir. Sonunda potansiyeline ulaştın demektir.*

## OSHO'NUN AKTİF MEDİTASYON TEKNİKLERİ

**Soru:** *"Aktif meditasyonlarınız ilk başta adalelerimi gerip her yerimi acıtıyor. Bundan kurtulmanın bir yolu var mı?"*

Yapmaya devam et! Zamanla alışacaksın – ve nedenleri de belli. İki nedeni var. Önce, bu zorlu bir egzersiz ve bedeninin alışması gerekiyor. O yüzden ilk üç dört gün tüm bedeninin ağrıdığını hissedeceksin. Her yeni egzersiz rejiminde bu olur. Ama dört gün sonra alışacaksın ve her zamankinden güçlü olduğunu hissedeceksin.

Ama esas neden bu değil. Temeli aslında daha derine iniyor; modern psikologların ortaya çıkardığı da bu. Bedenin sadece fiziksel değil. Bedeninde, adalelerinde, bedenin çatısında, bastırma sebebiyle sızmış birçok şey var. Öfkeni bastırırsan zehir bedenine akar. Adalelerine, kanına sızar. Herhangi bir şeyi bastırırsan bu sadece zihinsel değil bedensel bir olaya dönüşür – çünkü aslında ikisi ayrı şeyler değil. Sen kafa ve beden diye ikiye ayrılmıyorsun; "kafa-beden"sin – yani psikosomatik. Bir bütünsün. O yüzden bedenle her yapılan zihne, zihinle her yapılan da bedene nüfuz ediyor, çünkü bu ikisi bir bütünün parçaları.

Örneğin öfkelenince bedene neler oluyor? Ne zaman kızsan bazı zehirler kana karışıyor. Bu zehirler olmazsa yeterince kızacak öfkeyi yaratamazsın. Bedende bazı bezeler var ve bunlar bazı kimyasallar salgılıyor. Bu sadece bir felsefe değil, aynı zamanda bilimsel bir gerçek. Kanın zehirleniyor.

İşte bu yüzden kızdığında normalde yapmayacağın bir şeyi yapabiliyorsun – gözün kararıyor. Koca bir kayayı itebilirsin: bunu normalde yapamazsın. Sonrasında da bu kayayı yerinden oynattığına veya kaldırıp attığına inanamıyorsun bile. Normale döndüğünde bu kayayı yeniden kaldırmayı başaramayacaksın, çünkü artık aynı durumda değilsin. O

sırada kanında bazı kimyasal maddeler dolaşıyordu; acil durum yaşıyordun; tüm enerjin aktif olmaya yönelmişti.
Bir hayvan kızınca öfkelenir. Bu konuda herhangi bir ahlaki nosyonu, almış olduğu bir ders yoktur. Sadece kızar ve öfkesini kusar. Sen de kızdığında benzer şeyler yaşıyorsun. Ama ortada toplum, ahlak kuralları ve sosyal statünün gerektirdiği davranış kalıpları gibi binlerce başka neden var. Öfkeyi bastırmak zorundasın. Kızgın değilmiş gibi davranmak zorundasın; gülümsemen lazım – sahte bir gülümseme! Bir şekilde gülümseyip öfkeyi bastırmalısın. Bu arada bedene neler oluyor? Beden kavgaya hazırdı – ya kaçmaya ya da kavga etmeye, tehlikeden uzaklaşmaya ya da onunla yüzleşmeye. Beden bir şey yapmaya hazırdı: öfke aslında bir şey yapmaya hazır olma durumudur. Beden şiddete ve saldırgan olmaya hazırlanıyordu.
Eğer şiddet gösterip saldırgan olabilseydin, enerjin de boşalırdı. Ama olamıyorsun – bu doğru olmaz, o yüzden bastırıyorsun. Peki saldırgan olmaya hazırlanan tüm o adalelere ne olacak? Sakat kalacaklar. Enerji onları saldırgan olmaya itiyor, sen ise öyle olmasınlar diye geri bastırıyorsun. Çelişki yaşanacaktır. Adalelerinde, kanında, dokularında çelişki yaşanacaktır. Onlar bir şeyleri ifade etmeye hazırlanıyorlar ve sen bunu yapmasınlar diye geri itiyorsun. Onları bastırıyorsun. O zaman beden sakatlanıyor.
Bu her duygu için geçerli. Üstelik yıllardır her gün yaşanıyor. Bu durumda bedeninin her yeri sakatlanıyor. Tüm sinirler sakat kalıyor. Akıcı değiller, canlı değiller. Ölü gibiler, zehirlenmişler. Hepsi birbirine girmiş. Doğal bir halde değiller.
Herhangi bir hayvana bakıp zarafetini izle. İnsan bedenine neler oluyor? Niye hiç zarif değil? Niçin? Her hayvan gayet

zariftir: peki insan bedeni niye öyle değil? Başına neler geldi? Sen ona bir şeyler yaptın: onu ezdin ve doğal akışını kestin. Durgunlaştı. Bedeninin her yerinde zehir var. Her bir adalende bastırılmış öfke, bastırılmış cinsellik, bastırılmış açgözlülük – ve diğerleri – bastırılmış kıskançlık ve nefret var. Buradaki her şey bastırılmış. Bedenin hastalıklı.

Bu nedenle, aktif meditasyonları yapmaya başladığında, tüm bu zehirler boşalacak. Bedeninin her neresi durgunlaşmışsa erimek, yeniden sıvı hale gelmek zorunda kalacak. Bu da ciddi çaba gerektirir. Kırk yıl boyunca yanlış bir yaşam biçimini sürdürdükten sonra aniden meditasyona başlayınca tüm beden altüst olur. Her yerinde ağrı ve sızı hissedersin. Ama bunlar iyidir ve kabullenmek zorundasın. Bırak beden yeniden akıcılığını kazansın. Tekrar zarif ve çocuksu olacak; yeniden capcanlı hissedeceksin. Ama o canlılığı geri kazanmadan önce ölü kısımların düzeltilmesi gerekir ve bu da biraz acı verir.

Psikologlar bedenimizin etrafında bir zırh oluşturduğumuzu ve sorunun bundan kaynaklandığını söylüyorlar. Eğer öfkeni rahatça ifade etmene izin verilse ne yaparsın? Öfkelenince dişlerini sıkmaya başlarsın; tırnakların ve ellerinle bir şeyler yapmak istersin, çünkü hayvanlardan gelen içgüdü mirasın bunu istiyor. Ellerinle bir şeyler yapmak, bir şeyleri yok etmek istersin.

Bir şey yapmazsan ellerin sakatlanır; zarafet ve güzelliklerini yitirirler. Yaşayan uzuvlar olmaktan çıkarlar, çünkü zehir orada kalır. O yüzden birisiyle el sıkıştığında aslında o dokunuşta hayat yoktur, çünkü ellerin ölüdür.

Bunu hissedebilirsin. Ufak bir çocuğun eline dokun – aradaki farkı görürsün. Çocuk sana gerçekten elini verdiğinde...vermiyorsa o zaman fark etmez – geri

çekilecektir. Sana ölü bir el vermeyecektir; sadece elini geri çekecektir. Ama eğer sana elini vermek isterse, onun elinin elinin içinde eridiğini hissedersin. Sıcaklık, akıcılık – adeta çocuğun tümü elindeymiş gibi. Tek bir dokunuşla tüm sevgisini ifade eder.

Ama aynı çocuk büyüdüğünde eli ölü bir enstrümanmışçasına el sıkışır. Elinden dışarı akmaz. Bunun nedeni bloklardır. Öfkeyi bloke ederiz. Elin yeniden canlanıp sevgiyi ifade edebilir duruma gelmeden önce acı ve derin bir öfke yaşamalıdır. Eğer öfke ifade edilemez de bloke olursa sevgi de ifade edilemez.

Tüm bedenin bloke olmuş senin, sadece ellerin değil. O yüzden birisini kucaklayabilirsin, göğsüne bastırabilirsin, ama bu onu kalbine sokmakla aynı anlama gelmez. Bu ikisi farklı şeylerdir. Birisini göğsüne bastırabilirsin: bu fiziksel bir olaydır. Ama eğer kalbinin etrafında zırh varsa, duygularını bloke ediyorsan, o zaman o insan sana her zamanki kadar uzak kalır; yakınlık mümkün değildir. Ama eğer bir insanı gerçekten yakınına alırsan ve zırh da yoksa, o zaman kalbin ona doğru erir. Bir birleşme yaşanır.

Bedeninin birçok zehri boşaltması lazım. Toksik hale geldin ve acı duyacaksın, çünkü o zehirler içine yerleşmiş. Ben şimdi tekrar kaos yaratıyorum. Bu meditasyonun amacı içinde kaos yaratmak, böylece yeniden düzene girecek, yepyeni bir düzenleme yapabileceksin. Şimdiki halin yok olacak ki yeniden doğabilesin. Acı olacak, ama buna değer.

O yüzden meditasyona devam et ve bedenin acı çekmesine izin ver. Beden direnmesin; bırak bu acıları yaşasın. Bu acı geçmişinden kaynaklanıyor, ama geçecek. Eğer sen hazırsan geçecek. Geçtikten sonra da ilk kez bir bedene sahip olacaksın. Şimdi sadece bir hapishanen, bir kapsülün var;

esasında ölüsün. Kapsüle girmişsin; kıvrak, canlı bir bedenin yok. Hayvanların bile seninkinden güzel ve canlı bedenleri var.

Bu arada, kıyafetlere bu kadar kafayı takmamızın nedeni de bu – çünkü bedeni sergilemeye değer bulmuyoruz. Çıplak kaldığında bedene neler yapmış olduğunu göreceksin. Giysiler bedenini senden saklıyor.

Bu hastalık bir çıkmaz sokağa dönüşüyor çünkü bedenin canlı değilse onu saklamak istersin ve sakladığında da giderek daha fazla ölür – çünkü artık canlı kalma konusunda dikkat etmesine gerek yoktur.

Yüzyıllar boyunca giysilerin ardında bedenimizle temasımızı yitirdik. Başın kesilse ve kendi bedenine başsız halde rastlasan eminim ki onu tanıyamazsın – veya tanıyabilir misin? Hayır, tanıyamazsın, çünkü kendi bedeninle hiçbir aşinalığın yok. Onu hissetmiyorsun; hiç ona bakmadan içinde yaşıyorsun, hepsi o.

Bedenlerimize çok fazla şiddet uyguladık. Bu kaotik meditasyon sayesinde bedenleri yeniden canlanmaya zorluyorum. Birçok engel yıkılacak; yerleşmiş birçok şey yerinden oynayacak; pek çok sistem yeniden akıcı hale gelecek. Acı olacak, ama bunu severek kabullen. Acı bir lütuf ve sen üstesinden geleceksin. Devam et! Ne yapacağını düşünmeye gerek yok. Meditasyona devam et yeter. Binlerce insanın aynı süreçten geçtiğini gördüm. Acı birkaç günde geçiyor. Acı gidince bedende belli belirsiz bir neşe hissedeceksin.

Bunu şimdi hissedemezsin, çünkü hala acı duyuyorsun. Farkında ol veya olma, acı bedeninin her yerini sarmış. Sen bunun bilincinde değilsin, çünkü hep onunla yaşadın. Bir şey hep oradaysa, bir süre sonra onu fark etmezsin. Meditasyon

sayesinde bilinçleneceksin ve o zaman zihin diyecek ki, "Bunu yapma; tüm bedenin ağrıyor." Zihnin dediğini dinleme. Sen meditasyona devam et.

Belli bir süre sonra acı kesilecek. O gittiğinde, bedenin yeniden alıcılığını kazandığında ve engeller kalktığında, hep seni sarıp sarmalayan belli belirsiz bir neşe hissine kapılacaksın. Ne yapıyor olursan ol her zaman bedeninin etrafında o hafif neşe titreşimini algılayacaksın.

Aslında, neşe bedeninin bir senfonide yer aldığını belirtir, başka bir şey değil; bedeninin müzikal bir ritme tutulduğunu gösterir… Neşe zevk anlamına gelmez; zevk bir şeylerden alınır. Neşe sadece kendin olmaktır. Canlı, tamamen capcanlı; bedeninin etrafında hafif bir müzik ve içinde de bir senfoni hissederek: neşe budur. Bedenin akıcı olduğunda, nehir gibi akıp gittiğinde neşeli olabilirsin.

Bunlar olacak, ama önce acı çekmen gerekiyor. Bu senin kaderinin parçası, çünkü onu sen yarattın. Ama geçecek. Ortasında bırakmazsan geçecek. Ortada bırakırsan eski yerleşim geri gelir. Dört beş gün içinde kendini şöyle böyle hissedersin – her zamanki haline dönersin. Bu şöyle böyle olma durumuna dikkat et.

## KENDİNİ BIRAKMA DURUMU

Kendini bırakma durumuna geçmek zordur, çünkü bu hep tembellik olarak lanetlenmiştir. Çalışma tutkunu bir toplumda kabul edilebilir bir durum değildir. O zaman delicesine para peşinde olmayacaksın; devamlı çalışmayacaksın; sadece basit

ihtiyaçlarını karşılayacak kadar çalışacaksın. Ama ruhsal ihtiyaçlar da var!
Çalışmak, gereksinimleri karşılayacak parayı kazanabilmek için zorunludur. Kendini bırakmak ise spiritüel ihtiyaçlar için gereklidir. Ama insanlığın çoğu her türlü ruhsal gelişimden tamamen mahrum bırakılmıştır.
Kendini bırakmak, en güzel durumlardan biridir. Sadece var olursun, hiçbir şey yapmadan, sessizce otururarak ve çimler kendiliğinden uzar. Sen kuşların şakımasının, ağaçların yeşilliğinin, çiçeklerin bin bir renginin keyfini çıkarırsın. Varoluşu yaşamanın dışında bir şey yapman gerekmez; eylemi kesmelisin. Tamamen boş, gerilimsiz, endişesiz bir durumda olmalısın.
Bu sükunet halinde bizleri saran müzik ile belli bir uyuma girersin. Aniden güneşin güzelliğinin farkına varırsın. Günbatımının veya gündoğumunun hiç tadını almamış milyonlarca insan var. Bunu karşılayacak durumları yok. Devamlı çalışıp üretiyorlar; kendileri için değil, ama üstü kapalı çıkar odakları için: güç sahibi olan ve insanları manipüle edebilen kişiler için.
Doğal olarak sana çalışmanın harika bir şey olduğu öğretiliyor, bu onların işine geliyor. Ve bu şartlanma öylesine içine işlemiş ki niye rahatlayamadığını anlamıyorsun bile.
Tatilde bile insanlar bir şeyler yapmaya devam ederler. Tatilin keyfini çıkaramazlar, kumsalda gevşeyip de denizin ve deniz havasının keyfine varamazlar. Hayır, illa ki saçma sapan işler yapmak zorundadırlar. Hiç işleri olmasa bile mesela buzdolabını sökerler – tıkır tıkır çalışıyor olsa bile – veya eski bir saati parçalarlar, halbuki o yüzyıllardır çalışıyordur; onu nedense düzeltmek peşindedirler. Ama temelde sessizce

oturamazlar; sorun budur. Bir şeyler yapmak zorundadırlar; bir yere gitmeleri lazımdır.
Her tatilde insanlar sağlık merkezlerine, sahillere koşarlar, ama dinlenmek için değil, dinlenmeye vakitleri yoktur, çünkü milyonlarca insan oralara gidiyordur. Tatiller evde oturmak için ideal zamanlardır, çünkü bütün ülke kıyılara doluşur. Arka arkaya, arabalar yola dizilirler...ve kumsala vardıklarında etraf insan doludur; yatacak ufacık bir yer bile bulamazlar. Ben böyle sahillerin resimlerini gördüm. Deniz bile bu insanların aptallığına gülüyor olmalı.
Birkaç dakika için yatarlar ve sonra kola ve dondurma isterler. Portatif radyolarını yanlarında getirmişlerdir ve herkes bir şekilde müzik dinler. Ve sonra vakit dolar ve herkes evine geri koşturur.
Tatillerde her zamankinden daha çok trafik kazası oluyor: daha çok insan ölüyor, daha çok otomobil çarpışıyor. Bu çok garip! Ve kalan beş günde – çalışma günleri – insanlar ümitle, heyecanla tatilin gelmesini bekliyorlar. Haftasonunun o iki gününde ofislerinin ve fabrikalarının yeniden açılmasını bekliyorlar.
İnsanlar rahatlama sanatını unuttular. Bu onlara unutturuldu.
Her çocuk içsel bir kapasite ile doğar; çocuğa nasıl rahatlayacağını öğretmen gerekmez. Bir çocuğu izle, rahatlamıştır, kendini bırakmış durumdadır. Ama sen onun bu halini sürdürmesine izin vermezsin. Yakında onu medenileştireceksindir.
Her çocuk ilkel ve gayri-medenidir ve ana babalar, öğretmenler ve diğer herkes medenileştirmek adına onların peşindedir, ki topluma kazandırılsınlar. Toplumun tamamen çıldırmış olmasına kimse aldırış etmez. Çocuk kendi haline bırakılsa ve topluma, sözde medeniyete katılmasa daha iyi olacak aslında.

Ama tüm iyi niyetleri ile ana babalar çocuğu rahat bırakmazlar. Ona çalışmayı, üretkenliği, rekabeti öğretmek zorundalar. Ona şunu öğretmeliler: "En tepede olmazsan yüzümüzü kara çıkarırsın."
O yüzden herkes yukarıya doğru koşuyor.
Nasıl rahatlayacaksın ki?
Hindistan'da ilk demiryolu inşaatı sırasında olanlar hakkında bir hikaye duymuştum:
İnşaatın başındaki İngiliz mühendis, her gün gelip bir ağacın gölgesine kurulan ve işçilerle mühendislerin çalışmalarını izleyen köylü genç bir Hintliye şaşkınlıkla bakıyordu. Mühendisin ilgisini çekmişti: her gün bu garip adam geliyordu. Yanında yemeğini getiriyor, öğlen yemeğini yedikten sonra dinleniyor, sonra bütün öğleden sonrayı ağacın gölgesinde uyuyarak geçiriyordu.
Sonunda mühendis dayanamadı ve köylüye sordu: "Neden çalışmıyorsun? Nasılsa her gün buraya geliyorsun ve yatıp seyrederek vaktini harcıyorsun."
Köylü sordu, "Çalışmak mı? Ama ne için?"
Mühendis, "Para için!" dedi.
Köylü sordu, "İyi de ben parayı ne yapacağım?"
Mühendis, "Aptal adam," dedi, "parayla neler yapılabileceğini bilmiyor musun? Paran varsa rahatlayıp keyfine bakabilirsin!"
Fakir köylü cevap verdi: "Bu çok tuhaf, çünkü ben zaten rahatım ve keyfime bakıyorum! Bu çok dolambaçlı bir yol: çok çalış, para kazan ve sonra da keyfine bak. Ben bunu zaten yapıyorum!"
Çocuklarda doğuştan içgüdüsel bir kendini bırakma özelliği vardır. Onlar tamamen rahattır. O yüzden tüm çocuklar güzeldir. Bunu hiç düşündün mü? Tüm çocuklar istisnasız muhteşem bir zarafete, canlılığa ve güzelliğe sahiptirler. Ve bu çocuklar büyür ve tüm güzellikleriyle zarafetleri kaybolur.

Aynı zarafete, canlılığa ve güzelliğe sahip bir yetişkin insan bulmak çok zordur. Çocuksu bir masumiyet ve rahatlığa sahip birisini bulursan bir bilgeye rastladın demektir.
Bilgeyi biz Doğu'da böyle tarif ederiz: tekrar çocukluğunu elde eden. Yaşamın tüm iniş-çıkışlarını yaşadıktan sonra sonunda, deneyimlerinin sonucunda, karar verir ki – bu karar kendiliğinden doğar – ölmeden evvel çocukluğunda her ne idiyse yine öyle olması gerekmektedir. Sana kendini bırakmayı öğretiyorum, çünkü seni bilgeleştirecek tek şey bu. Hiçbir teoloji sana bu konuda yardımcı olamaz, çünkü hiçbiri rahatlamayı öğretmez. Hepsi çalışmanın ve emeğin kutsallığının üzerinde durur. Seni köleleştirip sömürmek için güzel kelimeler kullanır. Onlar toplumun parazitleri ile işbirliği içindedir.
Ben çalışmaya karşı değilim; çalışmanın da kendi içinde yararları var – ama sadece yararları. Hayatının tüm anlamı o olmamalı. Yiyecek, giysi ve barınağının olması kesinlikle gereklidir. Çalış, ama çalışma bağımlısı olma. İşten çıktığın an nasıl rahatlayacağını bilmen gerekir. Üstelik rahatlamak fazla bir beceri gerektirmez; basit bir sanattır. Bu kadar basit olmasının nedeni doğduğunda bunun nasıl yapılacağını zaten biliyor olmandır; bu bilgiyi uykudan uyandırman yeterli olacaktır. Onu kışkırtmalısın.
Tüm meditasyon yöntemleri sana kendini bırakma sanatını hatırlatmanın yollarından ibarettir. Hatırlamak diyorum, çünkü bir zamanlar biliyordun. Hala da biliyorsun, ama toplum bu bilgiyi bastırıyor.
Basit prensipleri hatırlamalısın: Beden başlangıç noktası olmalıdır. Yatağa uzan – bunu her gün yapıyorsun, o yüzden özel bir şeye gerek yok – ve uykuya dalmadan önce kapalı gözlerle ayağından itibaren enerjiyi izlemeye başla. Oradan

ilerle – içerisini izle: Herhangi bir yerde gerilim var mı? Bacaklarda, baldırlarda, karında? Gerginlik var mı? Ve eğer bir yerde gerginliğe rastlarsan onu rahatlatmaya çalış. Rahatlamadan o noktadan sakın ayrılma.
Ellerden geç, çünkü eller senin beynin; onlar zihnine bağlı. Sağ elin gerginse sol beynin gergin demektir. Sol elin gerginse sağ beynin gergin demektir. O yüzden önce ellerden geç, onlar neredeyse beyninin uzantıları ve en sonunda da beyne ulaş.
Tüm beden rahatladığında beyin zaten yüzde 90 rahatlamış oluyor, çünkü beden beynin uzantısından başka bir şey değil. Sonra beynindeki yüzde 10'luk gerginliği izle ve sırf izleme sayesinde bulutların dağıldığını göreceksin. Bu birkaç gününü alacak; işin püf noktasını bulmalısın. Bu senin tamamen rahat olduğun çocukluk günlerini geri getirecek.
Hiç fark ettin mi, çocuklar her gün düşerler, ama incinmezler, nadiren bir yerleri kırılır. Sen de dene. Bir çocuğu seç ve o her düştüğünde sen de aynısını yap.
Bir psikanalist bir deney yaptı. Gazeteye verdiği ilanda "Birisi evime gelip çocuğumu bütün bir gün boyunca izlerse ona iyi para vereceğim. Çocuğum her ne yaparsa o da aynısını yapacak," diye yazdı.
Genç bir güreşçi çıkageldi ve dedi ki, "Ben hazırım; çocuk nerede?"
Ama daha gün sona ermeden güreşçi sırtüstü kalakalmıştı. İki yerinde kırık vardı, çünkü çocuğun her yaptığını yapmıştı. Çocuk çok heyecanlanmıştı. Bu çok garip, diye düşünmüştü. Böylece gereksiz yere hoplayıp zıplıyor, ardından güreşçi aynısını yapıyordu; bir ağaca tırmanıyor, güreşçi de peşinden gidiyordu; ağaçtan atlıyor, güreşçi yine peşinden gidiyordu. Bu böylece devam etti. Çocuk yemek yemeyi ve diğer her

şeyi tamamen unutmuştu, çünkü güreşçinin sefil durumu ile çok eğleniyordu.
Öğleden sonra olduğunda güreşçi resmen pes etti. Psikanaliste dedi ki, "Paranız sizin olsun. Bu çocuk beni öldürecek. Şimdiden hastanelik oldum. Bu çocuk tehlikeli. Bu deneyi başkası ile denemeyin."
Bir çocuğun enerjisi çok yüksektir, ama yine de gergin değildir. Hiç uyurken bir çocuğu izledin mi? Hiç parmağını emip keyfini çıkararak ve güzel rüyalar görerek uyuyan bir çocuğu izledin mi? Tüm bedeni tamamen kendini bırakmış haldedir.
Bilinen bir gerçektir ki her gün dünyanın her yerinde sarhoşlar düşer, ama bir yerlerini kırmazlar. Her sabah birileri onları sokaktan toplayıp evlerine götürür. Ama düşüp durmaları tuhaftır. Sarhoş yaralanmaz, çünkü düştüğünü bilmiyordur, o yüzden gerilmez. Hiç gerilmeden düşüverir.
Eğer gerginlik yaşamadan düşebilirsen canın yanmaz. Bunu sarhoşlar bilir, çocuklar bilir; sen nasıl oldu da unuttun?
Her akşam yataktan başla ve birkaç gün içinde yeteneğini yeniden elde edeceksin. Sırrı bilirsen – onu sana kimse öğretemez, kendi bedeninde aramalısın – o zaman günün herhangi bir saatinde gevşeyebilirsin. Bu rahatlama sanatının ustası olmak dünyanın en güzel deneyimlerinden biridir. Spiritüelliğe uzanan yolun başıdır, çünkü kendini tamamen bırakma durumuna geçtiğinde bedeni geride bırakırsın.
Sen ancak bir gerginlik, bir sorun, bir ağrı baş gösterdiğinde bedeninin farkına vardığını hiç fark ettin mi acaba? Hiç başın ağrımadığı halde başının farkına vardığın oldu mu?
Tüm bedenin rahatlamışsa bir beden olduğunu unutursun. Bu unutkanlık bedenin içinde saklı bir başka olayın hatırlanmasına yol açar: spiritüel varlığının.

Kendini bırakmak, bedenden ibaret olmadığını, sonsuz, ölümsüz bir şey olduğunu anlamanın bir yoludur.
Dünyada başka bir dine ihtiyaç yok. Sadece bu basit kendini bırakma sanatı her insanı dindar birine dönüştürmeye yeter. Din Papa'ya inanmak değil, din belli bir ideolojik sisteme inanmak değil. Din kendi içinde sonsuz olanı fark etmek: bu, varlığının gerçeğidir, senin tanrısal yanındır ve güzelliğin, zarafetin, görkemindir.
Kendini bırakma sanatı, içinde soyut ve ölçülemez olanı duyumsamakla eşdeğerdir: senin gerçek varlığını.
Bazı anlarda farkında olmadan bir kendini bırakma durumuna geçersin. Örneğin gülerken – gerçek kahkahalar atarken – bilmeden rahatlarsın, kendini bırakırsın. İşte bu nedenle gülmek çok sağlıklıdır. Gülmekten daha iyi bir ilaç yoktur.
Ama kendini bırakma konusunda farkındalığını elinden alan komplocular, kahkahalarını da kestiler. İnsanlığın tümü ciddi, psikolojik olarak hasta bir yıkıntıya dönüştürüldü.
Hiç ufak bir çocuğun kıkırdamasını duydun mu? Tüm bedeni olaya katılır. Ama sen güldüğünde nadiren tüm bedenin ile gülersin; genelde bu entelektüel, zihinsel bir gülüştür.
Benim anlayışıma göre gülmek tüm dualardan daha önemlidir, çünkü dua seni rahatlatmaz. Aksine, seni daha fazla gerer. Gülerken aniden tüm şartlanmanı, eğitimini, ciddiyetini unutuverirsin. Bir dahaki sefere güldüğünde ne kadar rahat olduğuna dikkat et. Başka ne zamanlar böyle rahatladığını düşün.
Seviştikten sonra rahatlarsın... ama aslında aynı komplocular sevişme sonrasında bile gevşemene izin vermezler. Erkek öbür tarafa dönüp uyurmuş gibi yapar, ama aslında yine günah işlediği için suçluluk duymaktadır. Kadın ağlar, çünkü kullanıldığını hisseder.

İnsanlığa karşı daha kötü bir komplo olamaz. Erkek çabucak işini bitirmek ister. İçinde İncil'i, Shrimad Bhagavad-gita'yı taşımaktadır ve hepsi yapmakta olduğunun aleyhinde konuşur. O da yanlış bir şeyler yaptığına inanmıştır. O nedenle ne kadar çabuk biterse o kadar iyi olacaktır. Sonrasında da kendini berbat hisseder. Nasıl rahatlayabilir ki? İyice gerginleşir. Çok hızlı bitirdiğinden kadın asla doruğa ulaşamaz. O tam buna erişirken adamın işi bitmiştir bile. Doğal olarak kadın erkeğin hayvana daha yakın bir yaratık olduğunu düşünmeye başlar.

Kilise ve diğer tapınaklarda sadece kadınları görürsün, özellikle yaşlı kadınları. Din adamı günah hakkında konuşmaya başlayınca onlar bilirler! Kesinlikle günahtı, çünkü hiçbir zevk almadılar; birer eşya gibi kullanıldılar: cinsel obje olarak.

Bunun aksine, eğer günahtan arınmışsan, tüm engellemelerden kurtulmuşsan, sevişmek sana müthiş bir kendini bırakma deneyimi yaşatacaktır.

Yaşamına bakıp doğal bir kendini bırakma deneyimi bulman gerekiyor. Yüzmek bunu sağlayabilir. Gerçek bir yüzücü isen sadece suyun yüzeyinde kalmayı başarabilirsin, yüzmeyi değil ve müthiş bir kendini bırakma yaşarsın. Suya kendini bırakmak, akıntıya karşı gitmemek, akıntı ile beraber kalmak...

Farklı kaynaklardan kendini bırakma deneyimleri edinmen gerekiyor ve işte o zaman tüm sır ellerinde olacak. İşkolik şartlanmandan kurtulacaksın.

Bu tembel olacaksın anlamına gelmiyor; tam tersi, rahatladıkça güçleneceksin, çünkü gevşeyince daha fazla enerji toplarsın. Yaptığın iş verimlilik yerine yaratıcılığın özelliğini taşıyacak. Ne yaparsan yap kendini vererek,

severek yapacaksın. Ve onu yapacak bol miktarda enerjin olacak. O nedenle kendini bırakmanın çalışmaya karşı olmadığını anla. Hatta kendini bırakmak işi yaratıcı bir deneyime döndürür.
Sana bir iki fıkra anlatayım da güzelce gül. Gülmek yüzündeki, bedenindeki, karnındaki tüm gerginliği alır götürür ve aniden içinde tamamen farklı bir enerji hissedersin; yoksa çoğu insan hep midelerinin düğüm düğüm olduğunu hissederler.
Paddy'nin dostu Joe yetişkinler için düzenlenen gece kurslarına gidiyordu. "George Bush kim?" diye Paddy'e sordu. "Bilmem," dedi Paddy.
"Amerika Birleşik Devletlerinin başkanı," dedi Joe. "Peki Tony Blair kim, onu biliyor musun?" "Yoooo," dedi Paddy.
"İngiltere'nin başbakanı," dedi Joe. "Gördün mü, sen de benim gibi gece okuluna gitmelisin."
"Şimdi de benim sana bir sorum var," dedi Paddy. "Mick O'Sullivan kim biliyor musun?"
"Bilmiyorum," diye itiraf etti Joe.
"Eh," dedi Paddy, "o sen gece kurstayken karınla yatan adam."
İsa ile Musa bir Pazar öğleden sonra golf oynuyorlardı.
Musa ilk atışı yaptı ve başarılı oldu. İsa hazırlandı ve ilk atışında topu sazlıklara yolladı.
"Hay Allah!" diye haykırdı İsa. Musa ise iyi bir adam olduğundan ona topu sahaya geri koyup atışını tekrarlamasını önerdi. Ama İsa inatçı olduğundan bu öneriyi geri çevirdi. Musa o zaman, "Hadi canım, o uzun sazlıklarda atış yapamazsın ki," dedi.
"Eğer golf ustası yapıyorsa ben de yaparım," diye cevapladı İsa. Sonra da bir sonraki atışı ile topu oradaki bir göle yolladı. Bunun üzerine Musa ikinci atışını da gayet düzgün şekilde

sahada yaptıktan sonra dönüp İsa'yı izlemeye geldi. İsa paçalarını kıvırıyordu.
"İsa, lütfen!" diye seslendi Musa, "Sana rica ediyorum, topunu sahaya geri koy. Böyle bir atışı yapmak mucize olur."
"Golf ustası yapabiliyorsa," dedi İsa, "ben de yaparım," ve suyun üzerinde yürümeye başladı. Bu manzarayı izleyen bir bahçıvan Musa'ya yaklaşıp sordu, "Bu adam kim olduğunu sanıyor, İsa peygamber mi?"
"Yok canım, nerde," dedi Musa. "Kendini usta golfçu sanıyor."

## GÜNLÜK MEDİTASYON

Her vakit bulduğunda birkaç dakika için sadece nefes alma sistemini gevşet, tüm bedeni gevşetmene gerek yok. Trende veya uçakta otururken veya arabada, diğer insanlar senin bir şey yaptığının farkına varmayacaklardır. Sen sadece nefes alma sistemini rahatlat. Bırak normal işlevini sürdürürken olduğu gibi kalsın. Sonra gözlerini kapat ve nefes alıp verişini, tekrar alıp verişini izle...
Konsantre olma. Konsantre olursan sorun yaratırsın, çünkü o zaman her şey seni rahatsız edecektir. Arabada otururken konsantre olmaya çalışırsan o zaman aracın gürültüsü rahatsız edici olur, yanında oturan kişi rahatsız edici olur.
Meditasyon konsantrasyon anlamına gelmez. Sadece farkındalıktır. Sadece rahatlar ve nefes alıp vermeni izlersin. Bu izlemeyi yaparken de hiçbir şeyi kaçırmazsın. Otomobil hafifçe homurdanıyordur; zararı yok, kabullen. Trafik akıp gidiyordur; bu da tamam, yaşamın bir parçası. Yanındaki

yolcu horluyor, bunu da kabullen. Hiçbir şeyi reddetme. Bilincini kısıtlamamalısın.
Konsantrasyon bilinci kısıtlamaktır, böylece her şey tek noktaya odaklanır, ama geride kalan her şey bir yarışa dönüşür. Her şeyle mücadele edersin, çünkü o yakaladığın noktanın kaçmasından korkarsın. Dikkatin dağılırsa rahatsız olursun. O zaman inzivaya, Himalayalara ihtiyaç duyarsın. Hindistan'a ve seni hiç kimsenin rahatsız etmeyeceği, sessizce oturabileceğin bir odaya ihtiyaç duyarsın.
Hayır, bu doğru değil, bu bir yaşam süreci haline gelemez. Bu kendini soyutlamak olur. Bazı iyi neticeler verir, kendini daha sakin, daha dingin hissedersin, ama bunlar hep geçicidir. O nedenle hep üst üste yakaladığın hoşluğu yitirdiğini hissedersin. Onun oluşabileceği şartlara sahip olmayınca kaybolur gider.
Belli bazı ön koşulları ve şartları yerine getirmen gereken bir meditasyon, aslında meditasyon değildir, çünkü ölürken bunu uygulayamayacaksın. Ölüm tam bir şaşırtmaca olacaktır. Eğer yaşam dikkatini dağıtıyorsa bir de ölümü düşün. Meditasyon halinde ölemeyeceksin ve o zaman her şey boşuna olacak, hepsi bir kayıp sayılacak. Yine gergin, endişeli, mutsuz, acı çekerek öleceksin ve bir sonraki doğumunun da aynı şekilde olmasına yol açacaksın.
Ölüm kriterin olsun. Ölürken bile yapabileceğin bir şey gerçektir ve her yerde yapılabilir ve hiçbir ön koşul gerekmez. Bazen şartlar uygunsa, o zaman ne iyi, bunun keyfini çıkar. Değilse de hiç fark etmez. Alışveriş esnasında bile yapabilirsin.
Kontrol etmek için çaba harcama, çünkü tüm kontrol mekanizması beyindedir, o nedenle meditasyon kontrol altına alınan bir şey olamaz.

Beyin meditasyon yapamaz. Meditasyon beynin ötesindedir veya altında, ama asla içinde değil. O nedenle beyin izlemeye ve kontrol etmeye devam ederse bu meditasyon olmaz; konsantrasyon olur. Konsantrasyon beynin çabasıdır. Beynin özelliklerini doruğa çıkarır. Bir bilim adamı konsantre olur, asker konsantre olur; avcı, araştırma görevlisi, matematikçi, hepsi konsantre olur. Bunlar zihinsel etkinliklerdir.

Herhangi bir zamanı seçebilirsin. Günün belli bir vaktini bu işe ayırmaya lüzum yok. Ne zaman uygunsa o zamanı kullan. Banyodayken fazladan on dakikan varsa duşun altında otur ve meditasyon yap. Sabah, öğleden sonra, dört veya beş defa, ufak zaman dilimlerinde meditasyon yap ve göreceksin ki bu kadarı seni sürekli olarak beslemeye yetecek. Yirmi dört saat yapmana hiç gerek yok.

Sadece bir bardak meditasyon yeter. Bütün ırmağı içmen gerekmez. Bir bardak çay yetecektir. Ve elinden geldiğince kolaylaştır. Kolay olan doğrudur. Mümkün olduğunca doğal yap. Peşinden koşma, sadece vakit bulduğunda yap. Alışkanlık haline getirme, çünkü alışkanlıklar zihinseldir ve gerçek bir insanın aslında hiçbir alışkanlığı olmaz.

## RAHAT VE KONFORLU

Rahatlamak için insanın çok konforlu olması gerekir, o nedenle kendini rahat ettir. Sandalyede hangi şekilde rahat ediyorsan öyle otur. Gözlerini kapat ve bedenini rahatlat. Ayak parmaklarından kafaya kadar kendini tarayıp içinde nerede gerginlik olduğuna bak. Dizlerde hissedersen dizi

gevşet. Dize dokun ve ona, "Lütfen rahatla," de. Omuzlarda gerginlik varsa oraya dokun ve "Lütfen rahatla," de.
Sandalyende rahat otur, ışığı ister loş yap ister kapat, ama çok parlak olmamalı. Herkese bu yirmi dakika boyunca rahatsız edilmek istemediğini söyle, telefon yok, herhangi bir şey yok, o süre boyunca dış dünya adeta silinecek. Kapıları kapat, bol bir kıyafet giy ki hiçbir yerin sıkılmasın ve gerginliğin nerede olduğunu hissetmeye başla. Birçok gerginlik noktası bulacaksın. Öncelikle bunların gevşemesi gerekiyor, çünkü beden gevşemezse beyin de gevşeyemez. Beden beynin rahatlayacağı durumu yaratır. Beden rahatlamak için araç haline gelir.
Gerginliği nerede hissedersen bedeninin o noktasına derin bir sevgi ve şefkatle dokun. Bedenin sana hizmet ediyor ve sen onun için hiçbir ücret ödemedin, o bir armağandı. Beden o kadar karmaşık, o kadar girift ki bilim henüz ona benzer bir şey icat edebilmiş değil. Ama biz bunları hiç düşünmüyoruz; biz bedeni sevmiyoruz. Hatta, ona kızıyoruz.
Sözde azizler insanlara pek çok aptalca şey öğrettiler: bedenin düşman olduğunu, bedenin senin aşağılanmana neden olduğunu, bedenin seni alçalttığını, bedenin günah olduğunu; hepsi bir günah. Eğer bir günah işleyeceksen beden yardımcı olur, bu doğru. Ama sorumluluk sana aittir, bedene değil. Eğer meditasyon yapmak istersen beden bunu yapmana yardım etmeye de hazırdır. Alçalmak istiyorsan beden seni takip eder. Yükselmek istiyorsan beden seni izler. Suçlu asla beden değildir. Tüm sorumluluk senin bilincine aittir, ama hep bir günah keçisi arar dururuz. Beden de en eski günah keçilerinden biridir. İstediğin gibi suçlarsın, o karşılık veremez. İtiraz edemez, cevaplayamaz, haksız olduğunu

söyleyemez; o nedenle senin söylediklerine karşılık bedenin bir tepkisi olmaz.
İşte bu nedenle tüm bedenini dolaş ve onu sevgiyle, şefkatle, anlayışla çepeçevre sar. Bu en azından beş dakikanı alacaktır ve sonuçta kendini çok gevşemiş, rahatlamış, neredeyse uykusu gelmiş gibi hissedeceksin. Sonra bilincini nefes almaya taşı; nefes almanı rahatlat.
Beden dışarıdaki bölümümüzdür, bilinç ise en derindeki ve nefes almak ikisini birleştiren köprüdür. O nedenle nefes almak sona erince insan ölür – çünkü köprü yıkılmıştır; artık beden evin, sığınağın olarak işlevini sürdüremeyecektir.
Bu yüzden beden gevşediğinde gözlerini kapat ve nefes alıp verişini gör: bunu da rahatlat. Nefesinle küçük bir sohbete gir: "Lütfen gevşe. Doğal ol," de. Göreceksin ki "Lütfen rahatla," dediğinde belli belirsiz bir ses çıkacak. Normalde nefes alıp vermen çok doğadışı bir hale geldi ve onu nasıl rahatlatacağımızı unuttuk, çünkü devamlı o kadar gerginiz ki nefes alıp vermenin de gergin olması neredeyse huy haline geldi. Ona iki üç kez rahatlamasını söyle ve sonra da sessizce kal.

# Bölüm 6 -Bilince Açılan Kapı

*Milyonlarca insan aynaya göre yaşıyor. Aynada gördüklerinin kendi suratları olduğunu sanıyorlar. Bunun kendi isimleri, kendi kimlikleri olduğuna ve hepsinin bundan ibaret olduğuna inanıyorlar.*

*Biraz daha derine inmen gerekiyor. Gözlerini kapatmalısın. İçini izlemelisin. Sessizce durman lazım. İçinde tam bir sessizliğe ulaşamazsan asla kim olduğunu anlayamazsın. Bunu ben sana söyleyemem. Söylemenin bir yolu yok. Herkesin kendiliğinden keşfetmesi gerekiyor.*

*Ama varsın – bu kadarı kesin. Tek sorun içinin derinliğindeki merkeze ulaşmak ve kendini keşfetmek. İşte benim yıllardır öğrettiğim de budur. Benim meditasyon dediğim kendini bulmaya yarayan bir araçtan başka bir şey değildir.*

*Bana sorma. Kimseye sorma. Cevap içinde bir yerde saklı ve onu keşfetmek için içinin derinliklerine inmen gerekecek. Üstelik o kadar yakın ki – yüz seksen derece dönüversen karşına çıkacak.*

*Ve sen bir isimden, bir yüzden, bir bedenden ibaret olmadığını görüp şaşıracaksın, hatta sadece bir beyin de değilsin.*

*Sen tüm varoluşun, onun güzelliğinin, ihtişamının, mutluluğunun, muhteşem coşkusunun bir parçasısın.*

*Bilincin anlamı kendini tanımaktan başka bir şey değil.*

# MERKEZ VE ÇEVRE

Bedenin kendi içinde herhangi bir özelliği yoktur. Bedenin ötesinde bir şeyler onun parlamasını sağlar. Bedenin görkemi bedenin kendisinden kaynaklanmaz – o bir taşıyıcıdır – görkem yolcu sayesinde oluşur. Yolcuyu unutursan o zaman iş sadece zevk düşkünlüğüne dönüşür. Yolcuyu unutmazsan o zaman bedeni sevmek, onun değerini bilmek ibadetin parçası haline gelir.

Günümüzün bedene tapınma modası anlamsızdır. Bu nedenle insanlar sağlıklı beslenme, masaj, Rolfing ve bin bir başka yöntemle yaşamlarına bir anlam katmaya çalışırlar. Ama gözlerine bak; orada büyük bir boşluk göreceksin. Hedefi ıskaladıklarını fark edeceksin. Esansı kaçmış, açamamış bir çiçek gibiler. İçleri çöl gibi kurumuş, kayıplar ve ne yapacaklarını bilemiyorlar. Beden adına bir sürü şey yapmaya devam ederler, ama hedefi ıskalıyorlar.

Duyduğum bir anekdotu iletiyorum:

Rosenfeld eve suratında kocaman bir gülümseme ile girdi. "Ne kadar iyi bir alışveriş yaptığıma inanamayacaksın," dedi karısına. "Dört tane en dayanıklısından otomobil tekerleği aldım, üstelik indirimdeydiler."

"Sen çıldırdın mı?" dedi karısı. "Ne diye lastik aldın ki? Araban bile yok senin."

"Ne olmuş yani," dedi Rosenfeld, "sen sutyen almıyor musun?"

Merkez ortada yoksa o zaman çevresini süsler durursun. Bu başkalarını kandırmaya yarayabilir, ama seni tatmin edemez. Bazen seni de kandırabilir, çünkü kendi yalanını defalarca tekrarlarsan sen bile gerçek olduğuna inanmaya başlarsın,

ama seni tatmin edemez ve seni huzura kavuşturamaz. İnsanlar hayatın tadını çıkarmaya uğraşır dururlar, ama hiç de keyif almazlar. Unutma ki keyif almak için çaba harcıyorsan hedefi ıskalarsın. Mutluluğu elde etme çabası başlı başına saçmadır, çünkü mutluluk zaten buradadır: ona ulaşılmaz. Bu konuda hiçbir şey yapmak gerekmez; sadece ona yol açarsın. O yaşanmaktadır; tüm çevreni sarmıştır; içerde, dışarıda, mutluluk vardır. Başka hiçbir şey gerçek değildir. İzle, dünyanın derinliklerine bak, ağaçlara, kuşlara, taşlara, hayvanlara iyice bak: yaradılışın hammaddesi mutluluktur, coşkudur. Neşeden oluşur. Bir şey yapılması gerekmez. Önündeki engel senin kendi öz varlığın olabilir. Rahatla ki için mutlulukla dolsun; rahatla ki içinden mutluluk fışkırsın.

İnsanlar gergin. Bir şeylerin peşinde koştuğunda gerginlik yükselir; bir şeyleri rahat bırakınca da gevşeme gelir.

İnsanlar koşturuyorlar, koşup duruyorlar, hayattan bir şeyler elde etmeye, suyunu çıkarmaya çalışıyorlar. Bu şekilde bir şey elde edilemez, çünkü yolu bu değildir. Hayatı zorlayamazsın; ona teslim olman lazım. Hayatı fethedemezsin. Hayata yenilecek kadar cesur olmalısın. O noktada yenilgi zaferdir ve zafere ulaşma çabası sana son ve kesin bir yenilgiden başka bir şey sağlamayacaktır.

Hayat fethedilemez, çünkü bütün, bir parçasına yenilmez. Bu ufak bir su damlasının denizi fethetmesine benzer. Evet, ufak damla denize düşüp ona karışabilir, ama denizi fethedemez. Hatta, denize düşmek onu fethetmenin yoludur diyebiliriz.

İnsanlar mutluluk arayışı içindeler, o nedenle bedenlerine fazlasıyla düşkünler. Bu neredeyse bir takıntı halinde yaygın. Olay bedene ilgiden bedenle takıntısı olmaya dönüştü. Bedenleri aracılığı ile mutluluğu yakalamaya çalışıyorlar, ama bu mümkün değil.

Bir diğer sorun da beynin çok rekabetçi olması. Aslında bedenini hiç de öyle fazla sevmiyor, sadece başkalarıyla rekabet ediyor olabilirsin. Başkaları bir şeyler yaptığı için sen de yapıyorsundur. Amerikan aklı şimdiye kadar görülmüş en sığ ve en hırslı akıldır. Çok maddiyatçıdır. O yüzden Amerika'nın en üst gerçekliği, işadamıdır. Diğer her şey fonda kaybolur gider; işadamı yani parayı kontrol eden adam en üst düzey gerçekliktir. Hindistan'da eskiden brahmin'ler bu konumdaydı, yani Tanrı arayışında olanlar. Avrupa'da ise aristokratlar vardı. Kültürlü, iyi eğitim almış, uyanık, hayatın ince nüanslarına hakim kişiler: müziğe, sanata, şiire, heykele, mimariye, klasik dansa, eski Yunanca ve Latince gibi lisanlara... Komünist rejimde proletarya, ezilenler, baskı altındakiler, işçiler en yüksek gerçekliktir. Kapitalizmde ise bu ayrıcalık işadamına, parayı kontrol edene aittir.

Para en rekabetçi ortamdır. Kültürlü olmana gerek yok, paran olması yeterli. Müzik veya şiir hakkında bir şey bilmen gerekmiyor. Edebiyat, tarih, din, felsefe hakkında bilgi sahibi olmanın hiç lüzumu yok. Hayır, bilmene gerek yok. Banka hesabın kabarıksa önemli olursun. Ben bu nedenle Amerikan tarzı anlayışın görülmüş en sığ anlayış olduğunu söylüyorum. O her şeyi ticarete döndürdü. Devamlı rekabet halinde. Bir Van Gogh veya Picasso tablosu aldığında onu Picasso olduğu için almıyorsun. Komşunda da var diye alıyorsun. Onların salonunda bir tane asık, bu durumda sen nasıl olur da aynısına sahip olmazsın? Mutlaka elde etmelisin. Nasıl asacağını bile bilmiyor olabilirsin, çünkü Picasso'nun tablolarının hangi yöne bakması gerektiği pek belli değildir. Otantik bir Picasso olup olmadığını bile bilemeyebilirsin. Fazla bakmayabilirsin de, ama ona sahip olursun, çünkü başkalarında da vardır.

Paranla ve eşyalarınla devamlı gösteriş yaparsın, çünkü pahalı şeylerin önemli olduğu sanılır.
Amerikan başarısının en büyük ölçüsü para ve komşularmış gibi görünüyor. Komşunla aşık atmak zorundasın. Onların evde saunası varsa sen de "in" olabilmek için bir tane edinmelisin. Yoksa fakirmiş gibi görünürsün. Herkesin ormanda evi varsa sen de alacaksın. Ormanı pek sevmeyebilirsin veya orada canın sıkılabilir. Veya televizyon karşısına oturup normalde evde izlediğin programları izliyor olabilirsin. Nerede yaşadığın ne fark eder ki? Cevap şöyle: fark eder, çünkü başkaları için fark ediyor. Ve bu böyle sürer gider.
Şunu duydum:
Yaşlı Luke ve karısı mahallenin en cimri çifti olarak biliniyorlardı. Luke öldü ve birkaç ay sonra karısı da ölüm döşeğindeydi. Bir komşusunu çağırdı ve zayıf bir sesle, "Ruthie," dedi, "beni gömerken siyah ipek elbisemi giydirsinler, ama önce sen sırtındaki kumaşı kes de kendine yeni bir elbise dik. Çok iyi bir kumaştır, harcansın istemem."
"Bunu yapamam," dedi Ruthie. "Sen ve Luke cennete doğru ilerlerken elbisenin sırtı olmazsa, melekler ne der?"
"Bana bakmazlar bile," dedi. "Luke gömülürken üstünde pantolonu yoktu." İlgi hep diğerinin üzerindedir: Luke pantolon giymiyor olacak, o yüzden herkes ona bakacak. Amerikalıların bütün derdi birbirleriyledir.
Hiç çocuğu koşarken, bağrışırken, sebepsiz yere dans ederken izledin mi, aslında ortada fol yok yumurta yokken? "Niye bu kadar mutlusun?" diye sorarsan cevap veremez. Mutlu olmak için bir neden olması gerekir mi? Çocuk "neden" diye sorulduğu için şaşıp kalacaktır. Omuzlarını silkip yoluna gidecek, yine şarkı söyleyip dans etmeye başlayacaktır. O hiçbir şeye sahip değildir. Başbakan değildir, Amerikan

başkanı değildir, Rockefeller değildir. Malı mülkü yoktur, belki plajdan topladığı birkaç deniz kabuğu ile renkli taş, hepsi o.

Amerikalının yaşamı kısadır. Beden durunca Amerikalının sonu gelir. O nedenle Amerikalı ölümden çok korkar. Ölüm korkusu yüzünden yaşamını bazen komik bir şekilde uzatmaya çalışır durur. Şimdi bir sürü Amerikalı hastanelerde veya tımarhanelerde bitki hayatı yaşıyor. Aslında yaşamıyorlar; çoktan ölmüşler. Onları doktorlar, ilaçlar ve modern cihazlar canlı tutuyor. Bir şekilde hayata asılıyorlar. Ölüm korkusu çok büyük. Bir kere gittin mi sonsuza dek yoksun ve geride hiçbir şey kalmıyor, çünkü Amerikalı bedenin dışında hiçbir şey bilmiyor. Sadece bedeni bilirsen çok yoksul kalırsın. Her şeyden önce hep ölümden korkarsın ve ölümden korkan birisi yaşamaktan da korkar – çünkü yaşamla ölüm öylesine iç içe geçmiştir ki ölmeye korkuyorsan yaşamaya da korkarsın. Ölümü getiren yaşamdır, o halde ölümden korkuyorsan yaşamı nasıl sevebilirsin? Korku hep orada olacaktır. Sana ölümü getiren yaşamdır; onu bütünüyle yaşayamayacaksın. Eğer ölüm her şeyin sonu ise, eğer senin inanç ve anlayışın bu ise, o zaman yaşamın koşuşturmaktan ve kovalamaktan ibaret olacaktır, çünkü ölümün soluğu ensendedir ve sabırlı davranamazsın. İşte böylece Amerikanlıların hız manyaklığını anlayabilirsin: her şeyin çabucak yapılması gerekiyor, çünkü ölüm yolda; ölmeden evvel elinden geldiğince çok şey yapmaya çalışmalısın. Ölmeden evvel mümkün olduğunca çok deneyim yaşamalısın, çünkü öldün mü her şey bitiyor.

Bu büyük bir anlamsızlık yaratıyor ve, tabii ki, acı ve endişe de. Eğer bedenden geriye hiçbir şey kalmayacaksa, yaptıkların çok derin şeyler olamaz. O zaman yaptıkların seni

tatmin edemez. Eğer ölüm sonsa ve geriye hiçbir şey kalmıyorsa, yaşamın herhangi bir anlamı veya önemi olamaz. O zaman hayat aptalın tekinin ağzından dinlediğin öfke ve kuru gürültü dolu anlamsız bir öyküden başka bir şey değildir. Baul (bilinci olan insan) bedenin içinde olduğunu, ama bedenden ibaret olmadığını bilir. Bedeni sever; orası onun evi, yuvasıdır. Bedene düşman değildir, çünkü kendi yuvana düşman olmak aptallıktır, ama materyalist değildir. Dünyadan haberi vardır, ama materyalist değildir. Çok gerçekçidir, ama materyalist değildir. Bilir ki ölümde aslında hiçbir şey ölmez. Ölüm gelir, ama hayat devam eder.

Duyduğum bir hikaye:

Cenaze töreni sona ermişti ve cenaze levazımatçısı Desmond yaşlı bir beyefendinin yanında durduğunu fark etti.

"Akrabalardan biri misiniz?" diye sordu. "Evet, öyleyim," dedi yaşlı adam. "Kaç yaşındasınız?" "Doksan dört."

"Hmmmm," dedi Desmond, "o zaman en iyisi burada kalın, nasılsa yakında gene geleceksiniz." Her şey bedensel yaşam üzerine kurulu: yaş doksan dörtse iş bitmiştir. O zaman eve gitmeye değmez; en iyisi ölmek. Ne diye onca yolu tepesin ki? Nasılsa yakında cenaze evine geri gelmek zorunda kalacaksın. Hiç değmez...eğer tek gerçek ölümse, o zaman yirmi dört veya doksan dört olman ne değiştirir? Aradaki fark yalnızca birkaç seneden ibarettir. O zaman gençler kendilerini yaşlı hissetmeye başlarlar ve çocuklar da şimdiden ölü. Bu bedenin ilk ve son yaşamın olduğuna inanırsan o zaman tüm bunların ne anlamı var? Ne diye yaşıyoruz?

Camus, insan için en temel metafizik sorunun intihar olduğunu yazar. Onunla aynı fikirdeyim. Eğer beden tek gerçeklikse ve içinde bedenin ötesinde hiçbir şey yoksa elbette ki üzerinde düşünülecek, endişelenilecek, kafa yorulacak tek şey beden olur. Neden intihar edilmesin? Neden

doksan dörde kadar beklenilsin? Ne diye onca zaman türlü çeşitli dert ve sıkıntı çekilsin? Madem ölünecek, neden bugün ölünmesin? Niye yarın sabah tekrar uyanalım? Bu çok lüzumsuz görünüyor.

Bir yandan Amerikalı deneyim elde edeceğim diye devamlı oradan oraya koşturup duruyor, hiçbir şeyi kaçırmamak için. Dünyanın etrafında koşup duruyor, şehirden şehre, ülkeden ülkeye, otelden otele koşturuyor. Bir gurudan diğerine, bir kiliseden ötekine koşuyor, aranıyor, çünkü ölümün soluğu ensesinde. Bir yanda delicesine, durmak bilmeyen bir kovalamaca, diğer yanda her şeyin boş olduğuna dair bir inanç var, çünkü ölümle hepsi sona erecek. Yani zengin veya fakir yaşaman, zeki veya aptal, çapkın veya kendi halinde olman neyi değiştirir ki? Sonunda ölüm gelir ve herkesi eşitler: akıllıyı ve aptalı, bilgeyi ve günahkarı, aydınlanmışı ve cahili, hepsi toprağa girip kaybolur. O zaman bütün her şeyin anlamı nedir? Buda veya İsa veya Yehuda olmak ne fark eder? İsa çarmıhta ölür, ertesi gün Yehuda intihar eder: ikisi de toprağa girer.

Öte yandan senin bir şeyleri kaçıracağın ve diğerlerinin yakalayacağına dair bir korku vardır; elde etsen bile aslında ortada bir şey olmadığını bilmenin yarattığı endişe vardır; başarsan da bunun anlamsız olduğu, çünkü ölümün gelip her şeyi mahvedeceği gerçeği vardır.

Bilinçli insan bedende yaşar, bedenini sever, keyfini sürer, ama bedenden ibaret değildir. İçinde tüm ölümleri aşacak bir şey barındığını bilir. İçinde sonsuz, zamanın yok edemeyeceği bir şey olduğunu bilir. Bunu meditasyon, aşk, dua sayesinde hissedebilmiştir. Bunu kendi varlığının içinde hissedebilmiştir. Ölümden korkmaz, çünkü yaşamın ne olduğunu bilir. Mutluluğun peşinden koşmaz, çünkü bilir ki

Tanrı ona milyonlarca fırsat tanıyacaktır; tek yapacağı bunlara izin vermektir.
Ağaçların yere kök saldığını görmüyor musun? Onlar hiçbir yere gidemiyorlar, ama yine de mutlular. Mutluluğun peşinde koşamazlar; kalkıp da mutluluk arayamazlar. Kökleri yerin dibinde, kımıldayamıyorlar, ama mutluluklarını görmüyor musun? Yağmur yağdığındaki neşelerini, rüzgar estiğindeki keyiflerini görmüyor musun? Dans ettiklerini hissetmiyor musun? Kökleri var; bir yere gidemezler. Yine de yaşam onlara geliyor.
Her şey gelir. Sen sadece alacak kapasiteyi yaratırsın; her şey gelir. Sen sadece kapıyı açarsın. Yaşam sana gelmeye hazır. Sen o kadar çok engel koyuyorsun ki! Yaratabileceğin en büyük engel de yaşamı kovalamak. Kovalamacan ve koşuşturman yüzünden yaşam ne zaman gelip de kapını çalsa sen evde olmuyorsun. Hep başka bir yerde oluyorsun. Hayatı kovalamaya devam ediyorsun ve hayat da seni.. ve buluşma asla gerçekleşmiyor.
Var ol... sadece var ol ve bekle ve sabırlı ol.

## BEDEN, RUH VE AKLIN UYUMU

Bedenin enerjidir, aklın enerjidir, ruhun da öyle. O halde bu üçünün arasındaki fark nedir? Fark sadece değişik ritimlerden, değişik dalga boyundan kaynaklanıyor, hepsi o. Beden ortadadır – enerjisi göze batar.
Beyin biraz daha incelikli çalışır, ama fazla da değil, çünkü gözlerini kapatınca düşüncelerinin hareket ettiğini görebilirsin; onlar görülebilir. Bedenin kadar göz önünde

değildir; bedenin diğer herkes tarafından görülmeye açıktır. Düşüncelerin ise sana mahsustur. Başka hiç kimse senin düşüncelerini göremez; onları sadece sen görürsün veya düşünceleri görme üzerinde derinlemesine çalışmalar yapmış kişiler tarafından görülebilirler. Ama normalde düşünceler diğerlerine açık değildir.
Üçüncü olarak, içindeki en derin nokta bilince aittir. Bunu sen bile göremezsin. O bir objeye indirgenemez; soyut olarak kalır.
Eğer bu üç enerji uyum içinde çalışırsa sağlığın yerindedir. Eğer enerjiler uyum içinde değilse hasta, sağlıksız olursun; artık bütünlüğünü kaybetmişsindir. Bütünlük kutsallıktır.
Benim amacım bedeninin, aklının, bilincinin hep birlikte uyum içinde ahenkle dans edebilmesine yardım etmek; birbirleriyle çelişki değil işbirliği içinde...
Bilinç enerjidir; saf enerji; beyin o kadar saf değildir; bedense daha da az saftır. Beden fazlasıyla karışıktır ve beyin de tamamen saf değildir. Bilinç tamamen saf enerjidir. Ancak bu bilinci tanımak için üçünden bir sistem yaratman gerekir, kaos içindeysen bunu yapamazsın. İnsanlar kaos içinde yaşıyorlar: bedenleri onlara bir şey söylüyor, bedenleri bir tarafa gitmek istiyor; beyinlerinin bedenden hiç haberi yok, çünkü asırlar boyunca sana bedenle ilgin olmadığı, bedeninin düşman olduğu öğretildi, onunla savaşman, onu yok etmen gerektiği, bedenin günahla eşit olduğu söylendi.
Tüm bu fikirler aptalca olabilir, zararlı ve zehirli olabilir, ama o kadar uzun zamandır öğretiliyorlar ki kolektif aklın bir parçası haline geldiler ve orada kaldılar. İşte bu fikirler yüzünden bedenini kendi varlığın ile uyum içinde yaşayamıyorsun.
Ben o nedenle dans ve müzik üzerinde duruyorum, çünkü ancak dans ederken bedeninin, beyninin ve kendinin birlikte

çalıştığını hissedersin. Tüm bunların birlikte hareket etmesi sonsuz coşku verir; müthiş bir zenginliktir bu.
Bilinç en üst düzey enerji biçimidir. Bu üç enerji birlikte hareket edince dördüncüsü ortaya çıkar. Üçü birlikte olunca dördüncü de hep oradadır. Bu üçü organik bir bütünlük içinde çalışınca dördüncü hep kendini gösterir; dördüncü organik bütünlükten başka bir şey değildir.
Doğuda biz bu dördüncüye basitçe "dördüncü" dedik – turiya; başka bir isim koymadık. Diğer üçünün adları var, dördüncü ise isimsiz. Dördüncüyü tanımak demek Tanrı'yı tanımak demektir. Buna şöyle de diyebiliriz: sen organik, orgazmik bir bütün olunca bu durum Tanrı'ya eşittir. Sen dağınık, çelişkili, kaos içindeyken Tanrı yoktur. Kendi içinde bölününce Tanrı olmaz.
Halinden çok memnunken, neşeliyken, minnettarken ve tüm enerjilerin birlikte dans ederken, sen tüm enerjilerinden oluşan bir orkestraya dönüşürken, Tanrı oradadır. İşte o bütünlük hissi Tanrı'dır. Tanrı bir yerlerdeki bir insan değildir, Tanrı üç enerji tam uyumu yakaladığında dördüncünün ortaya çıkması ile yaşanan deneyimdir. Dördüncü, parçaların bir araya gelmesinin ötesindedir.
Bir resmi parçalarsan tuvale ve renklere erişirsin, ama resim sadece tuvalin ve renklerin birleşimi değildir; bunun ötesinde bir şeydir. Bu "bir şey" resim, renk, tuval, sanatçı aracılığı ile ifade edilir, ama asıl güzellik ondadır. Gülü parçalarsan onu oluşturan tüm kimyasalları tespit edebilirsin, ama güzelliği kalmaz. Sadece parçaların toplamından ibaret değildir çünkü.
Bütün her zaman parçaların toplamından daha fazladır; parçaları ifade eder, ama onların fazlasıdır. Bunu anlamak, Tanrı'yı anlamak ile eşdeğerdir. Tanrı o fazlalıktır, o artı değerdir. Bu bir teoloji sorunu değil; mantığa dayalı

tartışmalar sonucunda üzerinde karar alınacak bir konu değil. Güzelliği hissetmelisin, müziği hissetmelisin, dansı hissetmelisin. En sonunda dansı bedeninde, aklında ve ruhunda hissetmelisin.

Bu üç enerjiyi ustalıkla çalmalısın ki bir orkestra oluştursunlar. Ancak o zaman Tanrı vardır. Tanrı'yı görebileceğinden değil, görülecek bir şey yoktur; Tanrı görmenin ta kendisidir, şahit olmaktır. Bedenini, aklını, ruhunu eritmeyi öğren; bütün olarak hareket edebileceğin yolları araştır.

Bu koşucuların başına çok gelir... Koşmayı meditasyon olarak düşünmezsin, ama koşucular bazen müthiş bir meditasyon deneyimi yaşadıklarını hissederler. Buna şaşırıyorlar, çünkü hiç böyle bir şeyin peşinde değillerdi – bir koşucunun Tanrı'yı hissedeceği kimin aklına gelir? Ama bu oluyor ve şimdilerde koşmak gittikçe yeni bir meditasyon türüne dönüşüyor. Bu koşarken başına gelebilir. Şimdiye kadar koştuysan, sabahın erken saatlerinde hava tertemiz ve tazeyken koşmanın keyfini çıkardıysan, tüm dünya uykudan uyanırken sen koşuyor idiysen ve tüm bedenin gayet güzel çalıştıysa ve bu arada taze havada gecenin karanlığının içinden dünya yeniden yepyeni doğuyorsa ve etraftaki her şey şarkı söylüyorsa ve sen de kendini capcanlı hissettiysen... Bir an gelir ki koşucu yok olur ve geriye sadece koşmak kalır. Beden, akıl ve ruh birlikte hareket etmeye başlar; aniden içinizden bir orgazm boşalır.

Koşucular bazen kazayla dördüncü deneyimine ulaşırlar, ama bunu ıskalarlar, çünkü o anı koşu sayesinde yaşadıklarını sanırlar; olayı o günün güzel bir gün olmasına, sağlıklı olmalarına, dünyanın güzelliğine, iyi hissetmelerine bağlarlar. Bunun üzerinde durmazlar. Ama eğer dururlarsa benim izlenimime göre bir koşucu meditasyona herkesten daha

kolay ulaşabilir. Koşmak çok yardım edebilir; yüzmek çok yardım edebilir. Tüm bunların meditasyona dönüştürülmesi gerekir.

Yoga pozisyonunda bir ağacın altında oturmanın meditasyon olduğu şeklindeki eski fikirlerinden vazgeç. Bu yöntemlerden sadece biri ve bazı insanlara uyabilir, ama herkese uygun değildir. Ufak bir çocuk için meditasyon değil işkencedir. Capcanlı bir genç insan için meditasyon değil baskı altına girmektir. Uzun yaşamış, enerjileri inişe geçmiş yaşlı birisi için ise meditasyon olabilir.

İnsanlar farklıdır; birçok insan tipi var. Enerjisi düşük biri için ağacın altında yoga pozisyonunda oturmak en iyi meditasyon olabilir, çünkü yoga duruşu en az enerji gerektirenidir, en az. Omurga dik durup da toprak ile doksan derece bir açı yaratınca bedenin en az enerjiyi harcar. Sola veya öne doğru eğilirsen o zaman bedenin daha fazla enerji harcamaya başlar, çünkü yerçekimi seni aşağı çeker ve sen kendini tutmak, düşmemeye çalışmak zorunda kalırsın. Bu da enerji kaybıdır. Dik bir omurga sayesinde en az miktarda enerji harcandığı gözlemlenmiştir.

Ayrıca elleri kucakta kavuşturup oturmanın da düşük enerjili insanlar için çok yararlı olduğu görülmüştür, çünkü eller birbirine değdiğinde bedenin elektriği daire şeklinde hareket etmeye başlar. Vücudunu terk etmez; bir daire halinde içinde hareket eder.

Enerjinin hep parmaklardan aktığını bilmelisin; enerji asla yuvarlak objelerden akmaz. Örneğin başın enerji yayamaz; sadece tutabilir. Enerji el ve ayak parmakları ile ellerden akar. Bir yoga pozisyonunda ayaklar birbirine değer, böylece bir ayaktan gelen enerji diğerine akar; bir elin verdiği enerjiyi

diğer el alır. Kendi enerjini alırsın, içinde enerji döner durur. Bu çok rahatlatıcı ve dinlendiricidir.
Yoga pozisyonu en rahatlatıcı olanıdır. Uykudan bile daha rahatlatıcıdır, çünkü uykuda iken tüm bedenin yerçekimi tarafından çekilir. Yatay haldeyken tamamen farklı bir şekilde rahatlarsın. Bu pozisyon rahatlatıcıdır, çünkü seni insanın hayvan, yani yatay olduğu eski günlere geri götürür. Bu rahatlatıcıdır, çünkü geriye gidersin; yeniden hayvan olmana yardım eder.
İşte bu nedenle yatar pozisyondayken iyi düşünemezsin, düşünmek zor hale gelir. Dene. Kolayca rüya görürsün, ama kolayca düşünemezsin; çünkü düşünmek için oturman gerekir. Ne kadar dik oturursan düşünebilme olasılığın o kadar artar. Düşünmek geç oluşmuştur; insan ayaklandığında düşünce de kendini göstermiştir. İnsan yatay haldeyken rüya vardı, ama düşünce yoktu. O nedenle yattığında rüya görmeye başlarsın; düşünce kaybolur. Bu bir tür rahatlamadır, çünkü düşünmek sona erer; gerilersin.
Yoga pozisyonu enerjisi düşük olanlar, yaşlılar, tüm yaşamlarını yaşayıp da ölümle noktalamak üzere olanlar için iyi bir meditasyon yöntemidir.
Binlerce Budist rahip lotus pozisyonunda otururken öldü, çünkü ölümü karşılamanın en iyi yolu lotus duruşudur, çünkü lotus duruşunda tamamen uyanık olacaksın ve enerjiler yok olacak, her an azalacak. Ölüm yolda. Lotus duruşunda sonuna kadar uyanık kalabilirsin. Ölürken uyanık olmak en yüce deneyimlerden biridir, en uç noktadaki orgazmdır.
Eğer ölürken uyanık isen tamamen farklı türde bir doğum yaşarsın: uyanık doğarsın. Uyanık ölen uyanık doğar. Bilinci kapalı ölen bilinci kapalı doğar. Farkındalık içinde ölen birisi kendisi için doğru rahmi seçebilir; bir seçeneği vardır, buna

hak kazanmıştır. Bilinçsizce ölen insanın düşeceği rahmi seçmeye hakkı yoktur; o zaman ana rahmine tesadüfen, bilinçsizce düşer.

Bu yaşamında tamamen uyanık halde ölen bir insan sadece bir kez daha dünyaya gelecektir, çünkü bundan sonra gelmesine gerek yoktur. Sadece birazcık işi kalmıştır: bir sonraki yaşamında onu da halleder. Farkındalık içinde ölen birisi için geriye tek bir şey kalır: bu farkındalığını merhamete çevirecek vakti olmamıştır. Bir sonraki seferde farkındalığını merhamete, sevgiye dönüştürebilir. Ve farkındalık sevgi ve merhamete dönüşmezse eksik kalır, mükemmel olmaz.

Koşmak meditasyon olabilir. Dans etmek, yüzmek, herhangi bir şey meditasyon olabilir. Benim meditasyon tanımım şöyle: beden, akıl ve ruh uyum içinde birlikte hareket ettiklerinde bu meditasyondur, çünkü bu sayede dördüncü devreye girecektir. Bunu meditasyon olarak yaptığının farkında olursan (Olimpiyatlara katılmak için değil de meditasyon için yaptığının bilincindeysen), o zaman bu harika olacaktır.

Ama en temel olay şudur, meditasyon ne tür olursa olsun, şu şartı yerine getirmelidir: beden, akıl, bilinç, üçü birden uyum içinde hareket etmelidir. O zaman günün birinde dördüncü çıkagelir: şahitlik. Veya istersen, buna Tanrı de; ister Tanrı ister nirvana veya Tao de, ne istersen de.

## SEN BEDENDEN İBARET DEĞİLSİN

İnsan kendini bedeniyle özdeşleşmiş hissederse hep acelesi olur, işte Batılı aceleciğinin, Batılı hız düşkünlüğünün nedeni

de budur. Temelinde bedenle özdeşleşmek yatar. Yaşam ellerinden hızla akıp gidiyor: bir şey yapmalı ve hemen yapmalısın, yoksa her şeyi ıskalayacaksın. Bunları yapabilmek için daha iyi, daha hızlı yöntemler edinmelisin. Hız merakı bir manyaklık haline geldi. Bir yerden bir yere nasıl daha hızlı ulaşabilir, tek dert bu olmuş durumda. Oraya niye varılmak istendiği ile kimse ilgilenmiyor. Oraya gitmeyi neden istiyorsun acaba? Sorun bu değil, sen sadece hızlı gitmelisin. Ve oraya vardığın anda başka bir yere ulaşmanın yollarını arıyorsun.

Beyin ateşlenmiş bir halde devamlı çalışıyor. Bunun temeldeki nedeni bedenle özdeşleşmiş olmamız ve beden ölecek, bu yüzden ölüm kabusumuz haline geliyor. Batıda ölüm hala tabudur. Bir tabu yıkıldı, seks tabusu, ama birinciden daha derin olan ikinci bir tabu hala ayakta duruyor. Bunu da kırmak için bir Freud daha ortaya çıkmalı. İnsanlar ölüm hakkında konuşmuyorlar veya konuşsalar bile yapmacık sözlerle üzerini örtüyorlar: ölen kişi Tanrı'sına kavuştu, cennete gitti, sonsuz istirahatta, gibi. Ama eğer o kişi sadece bedeninde yaşadıysa o zaman hiçbir yere gitmedi. Sadece öldü, hepsi o! Toprak oldu gitti. Ve başka bir bedene giren ise zaten hiç bu bedende yaşamamıştı, çünkü hiç onun farkında olmadı; bedenden hiç haberi olmadan yaşadı.

Bir diğer yol da içsel bilincin konusunda uyanık olman. Beden ağırdır, göze batar, ortadadır, dokunulabilir, elle tutulabilir. Bilinç ise gözle görülmez, o kadar yüzeyde durmaz. İnsanın onu araması, ulaşmak için araştırması gerekir. Çaba göstermeni ve kendi benliğini araştırmaya yönelik ciddi bir istek duymanı gerektirir. Bu bir yolculuktur, ancak kendini bilinç hali olarak hissetmeye başlayınca tamamen farklı bir dünyada yaşarsın. O zaman acele kalmaz,

çünkü bilinç sonsuzdur ve endişe yoktur; çünkü bilinç hastalık, ölüm, yenilgi tanımaz. O zaman başka arayışlara girmeye gerek kalmaz. Bedende her şey eksiktir, böylece istek üzerine istek yaratır; beden bir dilencidir. Bilinç ise imparatordur: tüm dünyaya hükmeder, efendi odur.

Kendi varlığının yüzünü gördükten sonra rahatlarsın. O zaman hayat bir istek olmaktan çıkıp coşkuya dönüşür. O zaman her şey zaten elindedir: yıldızlar ve ay ve güneş ve dağlar ve nehirler ve insanlar; hepsi oradadır. Tek yapman gereken yaşamaya başlamaktır.

Araştırman bu yönde olmalıdır. Yaşam işte bundan ibaret: bilince doğru bir yolculuk. O, oradadır, ama saklı bir hazinedir. Doğal olarak, hazineyi derinlere gizlersin ki kimse onu senden çalmasın. Tanrı bilinci varlığının en derindeki merkezine yerleştirmiş. Beden sadece bir balkon; içerdeki gizli oda değil. Ancak birçok kişi balkonda yaşar ve hayatın bu olduğunu sanır; varlıklarının evine hiç ayak basmazlar.

Bırak yaşamın kendi varlığına uzanan bir yolculuğa dönüşsün. Bedeni kullan, bedeni sev. O güzel bir mekanizma, değerli bir armağan, derin gizemlere sahip, ama onunla özdeşleşme. Beden aynen bir uçak gibi ve sen de pilotsun. Uçak güzel ve çok faydalı, ama pilot uçak değildir ve pilot kendisinin belirgin, tek başına, mesafeli, uzak, çok uzak olduğunu unutmamalı. O, aracın efendisi.

Kısacası bedeni bir araç olarak kullan, ama bilinci taçlandır.

## AMAÇ ARAYIŞINDAN COŞKUYA

Rahatlamak, enerjinin hiçbir yere, ne geleceğe ne de geçmişe gitmediği bir durumdur, sadece seninle birlikte öylece kalır. Kendi enerjinin durgun havuzunda, onun sıcaklığı ile sarıp sarmalanırsın. O an her şeydir. Başka an yoktur. Zaman durur, sonra rahatlama gelir. Eğer zaman varsa, rahatlama olmaz. Resmen saat durur; zaman yoktur. Her şey bu andır. Başka hiçbir şey istemezsin; anın tadını çıkarırsın. Sıradan şeylerin tadına varılabilir, çünkü onlar güzeldir. Aslında, hiçbir şey sıradan değildir, eğer Tanrı varsa o zaman her şey sıradışıdır.

Sadece ufak tefek şeyler... Daha çiğ damlaları erimemişken çimlerde yürümek ve tam anlamıyla orada olduğunu hissetmek, çimenin yapısı ve dokusunu, çiğ damlalarının serinliğini, sabah esintisini, güneşin doğuşunu... Mutlu olmak için daha fazla neye ihtiyacın var? Mutlu olmak için daha fazlası mümkün mü? Gece yatakta serin çarşaflara serilip yatmak, kumaşın dokusunu hissetmek; çarşafın ısındığını hissetmek ve gecenin karanlığına, sessizliğine bürünmek... Gözlerini kapatınca yalnızca kendini hissedersin. Bundan daha fazla ne isteyebilirsin? Bu çok fazladır, için derin bir minnetle dolar: bu da rahatlamaktır.

Rahatlamak bu anın fazlasıyla yeterli olduğu, bekleyebileceğin veya isteyebileceğinden fazla olduğu anlamına gelir. İsteyecek bir şey kalmamış, arzu edeceğinden fazlasına erişmiş gibi hissettiğinde enerji hiçbir yere gitmez. Durgun bir havuza dönüşür. Kendi enerjinde erirsin. Bu an rahatlamaktır. Rahatlamak bedene veya beyine değil bütüne aittir. Bu nedenle budalar "arzularınızdan arının" derler, çünkü arzu duyarsan rahatlayamayacağını bilirler. "Ölüleri gömün," der dururlar, çünkü bilirler ki geçmişle fazla meşgul olursan rahatlayamazsın. "Bu anın tadını çıkarın," deyip dururlar.

İsa der ki, "Zambaklara bakın. Tarladaki zambakları inceleyin, onlar hiç uğraşmıyorlar ve Kral Süleyman'dan daha güzel, daha görkemliler. Onun asla sahip olamayacağı kadar güzel kokulara bürünmüşler. Bakın, zambakları inceleyin!"
Ne diyor? Diyor ki, "Rahatlayın! Çabalamanız gerekmiyor, aslında, size her şey verilmiş." İsa diyor ki, "Eğer o gökteki kuşlarla, hayvanlarla, vahşi hayvanlarla, ağaçlarla ve bitkilerle ilgileniyorsa, siz niye endişeleniyorsunuz? Sizinle de ilgilenmeyecek mi?" Bu rahatlamaktır. Niye gelecek için o kadar endişelisin? Zambakları incele, zambakları izle ve onlar gibi ol ve sonra rahatla. Rahatlamak bir duruş şekli değildir; rahatlamak enerjinin tamamen değişmesidir.
Enerjinin iki boyutu olabilir. Biri motive olmuştur, bir yerlere gider, bir amacı vardır; bu an sadece bir araçtır ve amaç başka bir yerde elde edilecektir. Bu enerjinin bir boyutudur, bu sonuca odaklı eylem boyutudur. O zaman her şey bir araç olur; bir şekilde yapılması gerekir ki amaca ulaşabilesin, sonra da rahatlayacaksın. Ama bu tip enerjide sonuç asla gelmez, çünkü bu tip enerji her an başka bir şeye yönelik bir araca, geleceğe dönüşür. Amaç hep ufukta asılı kalır. Sen koşmaya devam edersin, ama mesafe aynı kalır.
Ancak enerjinin bir boyutu daha vardır: bu da motivasyonsuz coşkudur. Amaç yine vardır, buradadır, şu anda; amaç başka bir yerde değildir. Aslında amaç sensin.. Aslında, anın ötesinde bir tatmin yoktur: zambakları düşün. Amaç sensen ve amaç geleceğe yönelik değilse, elde edilecek bir şey yoksa, hatta tek yapacağın coşku duymaksa, o zaman zaten elde ettin demektir, amaca ulaşmışsındır. Bu rahatlamaktır, motivasyonsuz enerjidir.
Bana göre iki tip insan var: amaç peşinde koşanlar ve coşku duyanlar. Amaca odaklı olanlar, işte onlar deli; yavaş yavaş

çıldırıyorlar ve kendi deliliklerini kendileri yaratıyorlar. Üstelik deliliğin kendine has bir gelişim hızı var: zamanla bu insanlar daha da dibe vuruyor ve sonra tamamen kayboluyorlar. Diğer insan tipi ise amaç arayışına girmeyendir; hiçbir arayışa girmez o, sadece coşku duyar.

Ben sana bunu öğretiyorum: Coşkulu ol, coşku duy! Öyle çok neden var ki: çiçekler açıyor, kuşlar ötüyor, güneş gökyüzünde parlıyor, bunlar için kutlama yap! Nefes alıyorsun ve hayattasın ve bilincin açık, bunu kutla! Ve aniden rahatlıyorsun, gerilim kalmıyor, endişe kalmıyor. Endişenin tüm enerjisi minnete dönüşüyor; kalbin derin bir minnet duygusu ile atıyor. İşte bu duadır. Dua bundan ibaret: derin bir minnettarlıkla atan bir kalp.

Bunun için bir şeyler yapmaya gerek yok. Enerjinin hareketini, enerjinin motivasyonsuz hareketini anlaman yeterli. O akıyor, ama bir amaca yönelik değil, sadece coşku içinde akıyor. Hareket ediyor, ama bir amaca doğru değil, dolup taşan kendi enerjisi sayesinde hareket ediyor.

Çocuğun biri dans edip zıplıyor ve koşturuyor; ona "Nereye gidiyorsun?" diye sor. Hiçbir yere gitmiyor. Sorun ona aptalca geliyor. Çocuklar hep büyüklerin aptal olduğunu düşünüyorlar. Ne saçma bir soru, "Nereye gidiyorsun?" Bir yere gitmek için bir neden var mı? Çocuk senin sorunu cevaplayamıyor, çünkü soru alakasız. O bir yere gitmiyor. Sana, omuzlarını silkerek, "Hiçbir yere," diyecektir. O zaman amaca yönelik beyin, "Peki ne diye koşuyorsun?" diye soracaktır, çünkü bizim için herhangi bir eylem ancak sonucunda bir yere varılacaksa anlamlıdır.

Ben de sana diyorum ki, gidecek hiçbir yer yok: her şey burada. Tüm varoluş bu anda toplanıyor, bu anın içine doğru eğiliyor. Tüm varoluş bu ana akmaya başladı bile; var olan

her şey bu anın içine akmakta – şimdi, burada. Çocuk sadece enerjinin keyfini çıkarıyor. Onda fazlasıyla var. Koşuyor, bir yere varması gerektiğinden değil, enerjisi çok olduğundan; koşması gerekiyor.

Motivasyonsuz hareket et, enerji fazlanı kullan. Paylaş, ama işi ticarete dökme; pazarlık yapma. Elinde olduğu için ver; karşılık almayı bekleme, yoksa mutsuz olursun. Tüm tüccarlar cehenneme giderler. Eğer gelmiş geçmiş en büyük tüccarları görmek istiyorsan cehenneme buyur; onları orada bulabilirsin. Cennet tüccarlara göre değil. Orası coşkulu insanlara göre.

O halde şimdi ne yapmalı? Gittikçe rahatlamalı. Gittikçe daha fazla burada ve bu anda bulunmalı. Daha fazla hareket etmeli, ama hareket halinde olmamalı. Gittikçe için boşalmalı, pasif olmalısın. Gittikçe daha fazla izleyici rolünü üstlenmelisin: ilgisiz, bir şey beklemeden, bir şey arzulamadan. Olduğun gibi mutlu olarak. Coşku duyarak.

## İÇERDEKİNİ UNUTMAYIN

İnsan bedenin içindedir, ama bedenden ibaret değildir. Beden güzeldir, bedeni sevmek ve saymak gerekir, ama insanın ondan ibaret olmadığını, sadece içinde yaşadığını unutmaması gerekir. Beden bir tapınaktır: sana ev sahipliği yapar, ama sen onun parçası değilsindir. Beden topraktan gelen bir katkıdır; sen gökyüzünden geliyorsun. Senin içinde, her vücuda gelen varlıkta olduğu gibi, yer ve gök birleşiyor: bu yerle göğün aşkı.

Öldüğünde hiçbir şey ölmüyor; sadece dışardan bakanlara öyle geliyor. Beden biraz dinlenmek üzere toprağa dönüyor ve ruh da dinlenmek için göğe yükseliyor. Buluşma üst üste gerçekleşecek; milyonlarca değişik formda oyun sürecek. Bu sonsuz bir olay.

Ama insan fazlasıyla bedenle özdeşleşebiliyor; bu mutsuzluk yaratıyor. Eğer kişi "ben bedenim" diye hissetmeye başlarsa, hayat çok ağırlaşır. O zaman ufacık şeyler rahatsız edici olur, ufak acılar fazla gelir: kişi birazcık canı yansa rahatsız olur ve dengesi bozulur.

Bedeninle arana biraz mesafe koymalısın. Bu mesafe şu gerçeğin farkına vararak yaratılır: "Ben beden değilim, olamam da. Ben onun bilincindeyim, yani o benim bilincimin bir objesi ve bilincimin objesi olan bir şey bilincim olamaz. Bilinç izliyor, şahit oluyor ve şahit olunan bir şey benim dışımdadır."

Bu deneyim içinde derinleştikçe mutsuzluklar uçup gitmeye başlar. O zaman acı ve zevk neredeyse birbirine benzemeye başlar, o zaman başarı ile başarısızlık aynıdır, o zaman yaşam ile ölümün farkı kalmaz. O zaman kişinin seçeneği kalmaz, kişi sakin bir seçeneksizlik içinde yaşar. Bu sakin seçeneksizlik içinde Tanrı belirir. Hindistan'da biz buna samadhi diyoruz, Japonya'da satori diyorlar; Hıristiyan mistikler ecstacy adını vermişler.

"Ecstacy" adı çok önemlidir; ayrı durmak anlamına gelir. Bedeninin dışında durmak, ayrı olduğunu bilmek, işte "ecstacy" bu anlama gelir. Bu olduğu anda sen kaybolmuş cennetin parçası olursun, cennete yeniden kavuşursun.

# Bölüm 7 -Kendine Zihin-Bedenle Konuşmak için Gerekli Olan

# Unutulmuş Lisanı Hatırlatmak: Bir OSHO Meditasyon Terapisi

*"İnsanlara bedenle dost olmayı öğretmek gerekiyor."*

Bu rehberli meditasyon çoğumuzun unuttuğu bir lisanı hatırlama sürecidir. Yani, bedeninizle konuşma sanatı. Bedeninizle iletişim kurma lisanıdır bu. Bedenle iletişim kurmak, onunla konuşmak, mesajlarını dinlemek eski Tibet'te sık yapılan bir uygulamadır.

Modern tıp bilimi bilgelerin ve mistiklerin hep bildiklerini ancak şimdi yeni yeni anlamaya başlıyor: akıl ve beden ayrı varlıklar değil birbirleriyle derinden bağlantılıdır. Akıl bedenin durumunu etkileyebilir, tıpkı bedenin durumunun aklı etkileyebileceği gibi.

Osho özellikle günümüzün kadın ve erkeklerine uygun pek çok meditasyon tekniği geliştirdi.

Akıl ve bedenle konuşmaya yönelik bu rehberli meditasyon da onun denetiminde geliştirildi. Kendisi diyor ki:

***Bedenle iletişim kurmaya başlayınca*** *işler çok kolaylaşıyor. Bedenin zorlanması gerekmiyor, çünkü beden ikna edilebilir. Bedenle kavgaya girişmek gerekmiyor – bu çirkin, şiddet dolu ve saldırgan olur ve herhangi bir sürtüşme sadece daha fazla gerginlik yaratmaya yarar. O yüzden sürtüşmeye girmeye gerek yok – bırak rahatlık ön planda olsun. Ve beden Tanrı'nın öyle güzel bir hediyesi ki onunla itişmek Tanrı 'ya karşı gelmek ile eşdeğerdir. O bir tapınak... biz içinde yaşıyoruz; o bir mabet. Biz onun içinde varoluyoruz ve ona iyi bakmak zorundayız – o bizim sorumluluğumuz.*

*Başta biraz tuhaf gelecek, çünkü kendi bedenimizle konuşmak asla öğretilmedi – ama bu sayede mucizeler gerçekleşebilir. Biz farkında olmadan zaten gerçekleşiyor. Ben seninle konuşurken elim bir hareket yapıyor. Seninle konuşuyorum – beynim seninle iletişim halinde. Bedenim onu takip ediyor. Beden beyinle uyumlu davranıyor.*

*Sen elini kaldırmak istediğinde hiçbir şey yapman gerekmiyor – sadece kaldırıyorsun. Sadece kaldırmak istediğin düşüncesi aklından geçiyor ve beden bunu uyguluyor – bu bir mucize. Aslında biyoloji ve fizyoloji bunun nasıl olduğunu henüz açıklayabilmiş değil. Çünkü fikir sonuçta sadece bir fikirdir; elini kaldırmak istiyorsun – bu bir fikir. Bu fikir nasıl oluyor da ele verilen fiziksel bir mesaj haline dönüşebiliyor? Ve hiç de uzun bir zaman almıyor – sadece bir saniye; bazen aradan hiç zaman geçmiyor.*

*Örneğin, ben seninle konuşuyorum ve elim işbirliğine devam ediyor; arada zaman aşımı yok. Beden adeta beyin ile paralel çalışıyor. O çok duyarlı – bedeninle nasıl konuşulacağını öğrenmelisin ve işte o zaman pek çok şey yapılabilir.*

*- Osho*

## CD'Yİ NASIL KULLANACAKSINIZ?

Bu meditasyon kendinizle dost olmak ile alakalı, hem bedeninizle, hem de aklınızla. Aklınızın, onun duygu ve düşüncelerinin bedeniniz aracılığı ile nasıl ifade edildiğinin farkına varacaksınız. Acı, hastalıklar, bağımlılıklar (örneğin aşırı yemek, alkol, şeker, vs. gibi) ele alınacak ve tedavi edilebilecek.

Bu süreç size kendinizi iyileştiren enerjilerinizi harekete geçirme ve derinlemesine rahatlama şansını tanıyor.

Meditasyon üç bölümden oluşuyor:

**1.** Bedenin belirli noktaları ile ve tüm bedenle konuşabileceksiniz.

Yüksek sesle konuşmanız iyi olur, çünkü bu sizin uyanık ve bilinçli kalmanızı sağlar.

**2.** Bedeninizde yaşadığınız bir sorunla ilgili olarak bilinçaltınız ile iletişim kuruyor olacaksınız, bu bir hastalık olabilir veya aşırı kilolar veya ağrı-sızı; sadece kendinizi daha dinç ve sağlıklı hissetmek istiyor da olabilirsiniz.

Derinlemesine rahatlamış bir halde iken bilinçaltınızın bedenin durumundan sorumlu bölümü ile bağlantı kurup ona saygıyla ve dostlukla yaklaşacaksınız. Örneğin, kilonuz sizin için sorunsa, bilinçaltınızın bundan sorumlu bölgesi sizin sadık bir hizmetkarınız ve koruyucunuzdur. Sizi aşırı kilolu hale getirerek yardımcı olmaya ve korumaya çalışıyor. Derin trans haline girdiğinizde bu koruyucu olumlu niyetlerini gerçekleştirmek için yeni yollar yaratırken bir yandan bedeninizde de yeniden doğal ve sağlıklı olma şansı tanıyabilir. Bu şekilde beden-akıl mekanizması ve onun kendini onarması hakkında yeni bir anlayış elde edersiniz.

**3.** İyileşme amaçlı bir transta beden, akıl ve ruhunuzun bir bütün olduğu anlayışınızı derinleştirirsiniz.

Ancak tekniği kullanmaya başlamadan önce dikkat edilmesi gereken birkaç nokta var:

**BİR:**

Acının ve sürekli tekrarlayan belirtilerin ciddi bir hastalığa işaret edebileceğini hatırlamak önemlidir. Bu teknik size sunulurken durumunuzu bir doktora danıştığınız şeklinde bir varsayımla yola çıkıldı.

**İKİ:**

Osho diyor ki akıl ve bedenle konuşma tekniği bedenin zaten yapabildiği, beceri sınırının içindeki her şey için kullanılabilir. Bedenden imkansızı yapmasını isterseniz o zaman güven sarsılır ve teknik işe yaramaz. O diyor ki, gözleriniz yoksa bedene görmesini nasıl söyleyebilirsiniz? Ancak sıradan olaylarda, migren, ağrı sızı ve bedenin kendini onarmasının mümkün olduğu diğer durumlarda bu metot çok işe yarayacaktır.

**ÜÇ:**

Rahatsızlık veya hastalık ile doğrudan konuşmayın. Hastalık organizmanın parçası değil, o dışarıdan gelen bir şey, hatta organizmanın aleyhinde bir şey. Beyin/beden ile konuşmalısınız, rahatsızlık ile değil. Ve o yok olduğu zaman, beyine ve bedene rahatsızlığı geri yolladığı için teşekkür edin. Normalde biz beyinle konuşuyoruz ve o da bedenle konuşuyor ve biz işte bu lisanı bilmiyoruz. Biliyoruz ki kolumuza kalkmasını söylersek onu kaldırabiliriz; beynin talimatını dinleyecektir. Ama beden/aklın içsel mekanizması hakkında doğru talimatları bilmiyoruz ki beden bize itaat etsin. Osho diyor ki, "Esas kutsal üçlü budur – ruh, akıl, beden. Ruh kendi başına hiçbir şey yapamaz; o acının yok olmasını talep eder. Beynin beden ile konuşması gerekir."

*Osho'nun aşağıda meditasyonu deneyen kişilere verdiği öneriler size de yardımcı olabilir:*

KİLO VERMEK: "İlk önce beyne, bedene bir mesaj yolladığını ve bunu iletmesini söyle. Sonra bedene beş kilo vermenin ideal olacağını, sindiriminin normal olduğunu söyle. Yemek yemekten hiç söz etme. Bedene sadece birkaç kilo eksik olması gerektiğini belirt. Ve bunu başardığında bedene orada kalmasını, daha fazla kilo alıp vermenin gerekmediğini söyle."

MİGREN: "Bedenle iki şekilde konuş. Önce tüm bedenle konuş. Beyindeki bu ağrıyı yok etmek için yardımına ihtiyacın olduğunu söyle. Bu ağrının doğal bir durum olmadığını belirt. Bu ağrıyı taşımanın hiçbir lüzumu yok. Sonra doğrudan beyinle konuş, kendi sözlerini kullanarak ona de ki, "Seni seviyorum, ama bu acı senin doğanın bir parçası değil ve ondan kurtulmanın vakti geldi." Ve yok olduğunda beyne onu geri almamasını hatırlatman yeterli."

## MEDİTASYONA HAZIRLANMAK

Bu onarıcı meditasyonun en önemli öğretisi kendiniz ile çok iyi dost olmanızı sağlamaktır.

O nedenle meditasyona başlamadan evvel bir saat boyunca rahatsız edilmemenizi sağlayacak gerekli önlemleri alın ki bu süreç içinde iyice rahatlayabilin.

Yakınınızda bir battaniye bulundurun, üşürseniz kullanabilirsiniz.

Birkaç dakika ayırıp bugün bedeninizdeki hangi sorun veya belirti üzerinde çalışmak istediğinizi düşünün. Sonra kendinizi tamamen rahat edebileceğiniz pozisyona getirin ve CD'yi açın. Başka bir şey yapmayacaksınız.

Bu süreç ve Osho hakkında daha fazla bilgi almak için:

www.osho.com

Bu beden farkındalığı süreci Osho Meditasyon Kampı ile dünyanın birçok yerinde bir program kursu olarak sunulmaktadır. Süreç genelde yedi gün boyunca günde bir saatlik seanslardan oluşur. Detaylı bilgi için almak için:

www.osho.com/bodymindbalancing

-&-